

کتابخانه اصفیه - کار عالی حیدر آباد دکن

نمبر داخل ۲۲۸۶۵
 تاریخ داخل ۲۴ مهر ۱۳۳۴
 نام کتاب الفتن من الفتن الکبریٰ حرر اعلیٰ و عالی
 فن کتاب طب در ذکر
 نمبر کتاب فن مذکور

قال الله تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ سورة التين

الإنسان

تشریح - صحیہ - ادب - دین - لغۂ - اخلاق - اجتماع

تأليف

عفی فکری

رئيس المعین بدار الكتب المصرية

القسم الأول

« یسمل الأعضاء الخارجیة »

الطبعة الأولى

سنة ۱۳۵۳ - ۱۹۳۵

حفری اصبع ، الرحمة والتصور مخطوطة لأمؤلف

طبع بمصبة و بستی بانی الخلیفی وشیرکة بمصر

التهنئة

الى رسول الحق
الى سيد الخلق
الى سفير السلام
الى علم الاسلام
الى الروح الطاهرة
الى الذات الشريفة
الى النفس العالية
الى المتل الأعلى
الى الانسان الكامل

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

أتقدم بكتابي هذا ، والخشوع يملأ جوانحي ، والرهبة تفيض بقلبي ،
متوسلاً به وبآله ، راجياً من الله تعالى أن يمن عليّ بالقبول ، لأحظى بنهاية الأمل ،
فانه أفضل مرجو ، وخير مسئول ، آمين

العقير الى مولاه

الراجي عفوه ورضاه

السبر على فكرى

ابن المرحوم السيد محمد افندى عبد الله

الطبيب

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« وبه ثقى وعليه توكلى »

الحمد لله الذى خلق الانسان ، وفضله على سائر الحيوان ، بنعمتى العقل والبيان .
والصلاة والسلام على سيد ولد عدنان (سيدنا محمد) الموصوف بالصفات الحسان الهادى
الى طريق الخير والاحسان ، وعلى آله وصحبه الذين عملوا بسنته وتمسكوا بالقرآن ،
فجازوا بالرضوان والغفران

وبعد فهذا الجزء الثانى من كتابى « مرآة الأشياء » وهو خاص بالانسان
شرحت فيه تركيب جسم الانسان ، ووظائف أعضائه الظاهرة ، والباطنة ،
وأعصابه وحواسه ، شرحاً إجمالياً لاتفصيلياً ، إذ ليس المقصود دراسة علم التشريح ،
الذى هو من اختصاص حضرات الأطباء ، بل الإلمام بتركيب الأعضاء ووظائفها ،
وهذا مايسمونه (علم الفسيولوجيا) أو علم وظائف الأعضاء ؛ لأن الانسان لا يستطيع
الاهتمام الى موضع المرض الذى يفتأ غالباً من اختلال نظام وظائف الأعضاء إلا اذا
ألم إلاماً تاماً بأعضائه ووظائفها

هذا وفى تشريح جسم الانسان من المعجائب مايمحير العقول ، ويقصر عن
إدراكه فهم الخلق أجمعين

ولكثر ما فيه من الغرائب والمعجائب ، قال الله عز وجل محاطاً خلقه :

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ الناريات

وقال الحكماء والأدباء : ان من عرف مافى هذه البنية العجيبة من الأشياء المتضادة والهيثة البديعة، من اتقان صنعها ، مع صفر حجبها ، علم أن لها خالقاً قادراً عالياً حكيماً خبيراً ، وتنبه إلى مافى نفسه من آثار قدرة الخالق سبحانه وتعالى ولطيف حكمته ، فيعرف انعامه وافضاله عليه ، ويدعو ذلك الى الشكر والثناء عليه، والخضوع لأوامره ، واجتتاب نواهيه ، لهذا وجب على كل انسان أن يكون على بينة من نفسه عالماً بحقيقتها علماً يتفق مع القول المأثور : **ممن عرف نفسه فقد عرف ربه**

وقول (لافوتين) : «إن أول أمر يجب على الانسان أن يتعلمه هو معرفته نفسه» ولما كانت الصحة للانسان أكبر منحة وأعظم نعمة، أنعم الله بها عليه، بل هى السعادة العظمى فى الحياة، لأن الانسان إذا كان سقيم الجسم، معتل الصحة، لا تيسر له الراحة والانتظام فى أموره المعاشية ، ولا يتسنى له القيام بالشعائر الدينية ، ولا يكون سليم العقل الا إذا كان صحيح البدن كما قال الحكميم :

العقل السليم فى الجسم السليم

لهذا أضفت الى كل فصل من فصول هذا الجزء كثيراً من القواعد الصحية ليعرف الانسان مايقى به نفسه من الآفات، ويقوى بنيته ، ويحفظ صحته كما أنى أضفت اليه كثيراً من النصائح الأدبية، والآيات القرآنية والأحداث النبوية مع تفسيرها ، وبيان الكلمات اللغوية، والأمثال العربية والعامية، المتعلقة بجسم الانسان ليستفيد القارى من هذه المجموعة أدبياً ، ودينياً ، ولغة . وصحة

وألحقت به نبذة صغيرة فى كيفية خلق الانسان ونشأته، وتطوره فى الحياة من يوم ولادته الى أن يهرم ويموت، ورجعت فى ذلك الى آيات الكتاب الكريم الدالة على ذلك

كقوله تعالى : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ سورة التين

وقوله عز وجل : ﴿وَصَوَّرَكُمُ فَاَحْسَنَ صُورَكُمْ﴾ سورة النعبين

ثم أدمجت فيه جملة موضوعات اجتماعية فى تكريم بنى آدم كقوله تعالى :

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ سورة الانبياء

وفي حقيقة الإنسان، وفضله على سائر الحيوان، وأنه مع كونه أضعف منه جسماً فهو أقوى منه عقلاً وحساً، ويمتاز عنه باستمداده لتحصيل العلوم والمعارف والفنون والصناعات، وأنه مدني بالطبع، أى في حاجة الى الاجتماع بيني جنسه للأنس بهم والتعاون معهم

وفي واجباته نحو ربه، ووطنه، ووالديه، ونفسه واخوانه، وأقاربه وأصدقائه ومعارفه وجيرانه، وغيرهم، وأنه بذلك يحيا حياة طيبة، ويقوم بوظيفته في المجتمع الانساني على أحسن ما يرام

وتسيلا لاقتنائه قد قسمته الى أربعة أقسام :

الأول : يشمل الأعضاء الخارجية - الثاني : الأعضاء الباطنية أو الداخلية - الثالث : الأعصاب والحواس - الرابع : خلق الانسان وتطوره في الحياة، وحقيقته وواجباته، ووظيفته في المجتمع الانساني

وختمته بقاموس صغير مرتب على حسب الحروف الهجائية بإسماء كل قطعة في الانسان، وتعريفها باختصار، لسهولة معرفتها عند البحث عنها

وقد استعنت على وضعه ببعض الكتب العربية والفرنسية، المؤلفة في علم التشريح ووظائف الأعضاء، وتدير الصحة، والأخلاق والأدب، والقرآن الكريم وتفسيره، والأحاديث، واللغة، والأمثال، والاجتماع

وتوحيث فيه سهولة العبارة ليكون سهل المأخذ قريب الفهم عظيم الفائدة وهو مزين بصور وأشكال كثيرة لأعضاء جسم الانسان، ووظائفه وهياته في جميع أطواره وأجناسه، ليتمكن القارئ من فهم كل مايقع تحت نظره منها فهماً سريعاً صحيحاً

والله تعالى أسأل أن يجعله خالصاً لوجهه، نافعاً لأبناء الأمة، إنه السميع المجيب

على فكرى

رئيس المغيرين

بدار الكتب المصرية

مصر الجديدة في يوم الجمعة
١٠ رجب سنة ١٣٥٣
١٩ أكتوبر سنة ١٩٣٤

تركيب جسم الإنسان

يتركب جسم الإنسان من أجزاء صلبة وهى : العظام ، وأجزاء أقل صلابة وهى :
الغضاريف ، وأجزاء رخوة وهى : العضلات ، والأربطة ، والأوتار ، والشرابين ،
والأوردة ، والأعصاب ، وأجزاء سائلة وهى : الدم ، والسوائل الأخرى ، التى عليها
مدار الحياة

ويتركب جسم الإنسان من عدة أجهزة مرتبطة بعضها ببعض ، ولكل منها
وظيفة خاصة تتوقف عليها جميعها حياة الإنسان

وكل جهاز يتكون من أعضاء ، وكل عضو يتكون من أنسجة ، وكل نسيج
يتكون من خلايا وألياف وخيوط

والأجهزة التى يتركب منها جسم الإنسان هى الآتية :

١ - الجهاز العظمى ، أو الهيكل العظمى : ويتركب من العظام ، والغضاريف
ووظيفته حمل الجسم

٢ - الجهاز المفاصلى : ويتركب من المفاصل ، والأربطة ، ووظيفته ربط العظام
بعضها تسهيلاً للحركة

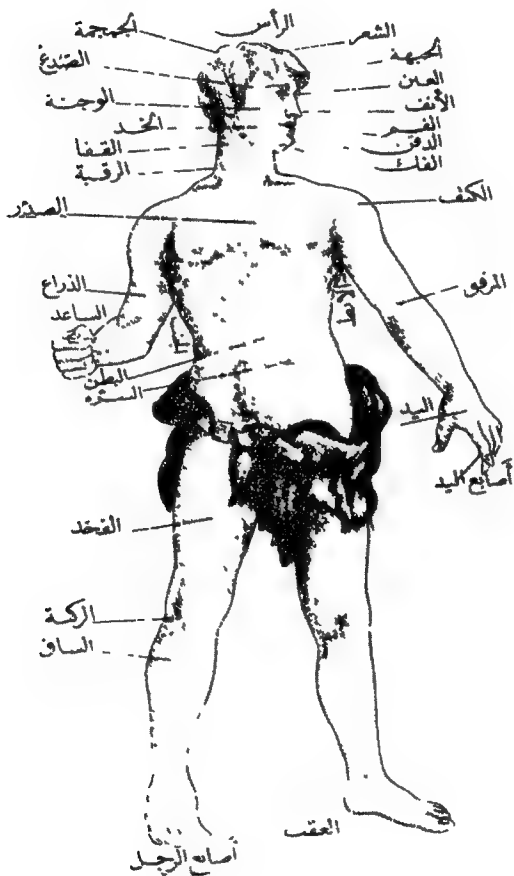
٣ - الجهاز العضلى : ويتركب من العضلات ، ووظيفته تحريك الجسم

٤ - الجهاز الهضمى : ويتركب من المعدة ، والأمعاء ، وغيرهما من الأعضاء
التي تتعاون على هضم الطعام

٥ - الجهاز الليمفاوى ، أو جهاز الامتصاص : ويتركب من الأوعية اللمنية
والأوعية الليمفاوية ، والقد الليمفاوية ، ووظيفته امتصاص الجزء
المهضوم من الغذاء

٦ - الجهاز البولى : ويتركب من الكليتين والثانة ، ووظيفته تخليص الجسم
من المواد الضارة به

جسم الإنسان



٧ - الجهاز التنفسي : ويتركب من الرئتين ، والقناة الصدرية ، والحفر الأنفية والحجاب الحاجز ، ووظيفته استنشاق الهواء الصالح للجسم ، وإخراج الهواء الفاسد منه

٨ - الجهاز الدوري : ويتركب من القلب ، والأوعية ، والشرايين ، والأوردة ووظيفته جريان الدم في الجسم

٩ - الجهاز العصبي : ويتركب من المخ والنخاع « الرنج » والنخاع المستطيل والنخاع الشوكي ، والأعصاب ، ووظيفته نقل التأثيرات التي تحصل خارج الجسم وداخله ، وإدارة الحواس

١٠ - الجهاز الحسي : ويتركب من الحواس الخمس وهي :

١ - البصر : وعضوه العين

٢ - السمع : وعضوه الأذن

٣ - الشم : وعضوه الأنف

٤ - الذوق : وعضوه اللسان

٥ - اللمس : وعضوه الجلد

١١ - الجهاز التناسلي المختص بالتوالد ، وذلك بتكوين الخلايا التناسلية بنوعها

والتي ينتج عن اندماجهما ممّا الجنين

وينقسم جسم الإنسان على سبيل الاجمال ، الى الرأس ، والعنق ، والجذع ، وهو

يحتوي على الصدر والبطن ، وإلى أربعة أطراف ، اثنان علويان ، واثنان سفليان

١ - الجهاز العظمى

أو الهيكل العظمى

يتكون الجهاز العظمى أو الهيكل العظمى من مجموعة عظام مختلفة الحجم والشكل متصل بعضها ببعض بالفاصل، ووظيفته هى :

١ - أن يعطى الإنسان شكله وقوامه، ويكون الأساس الذى تبنى عليه الأجزاء الرخوة

٢ - التحام العضلات به لتحريك الجسم

٣ - تكون بعض أجزائه علماً صلباً لحماية أعضاء دقيقة، فمثلاً الجمجمة تحمى المخ، والعمود الفقرى يحمى النخاع الشوكى، والأضلاع تحمى القلب والرئتين ويوجد فى الهيكل ٢٠٤ عظماً مقسمة كالتالى :

٢٢ للرأس و ٢٦ للعمود الفقرى و ١ العظيم اللامى و ٤ عظيات للسمع و ٢٥ للقص والأضلاع و ٦٤ للطرفين المولين و ٦٢ للطرفين السفليين

وينقسم الهيكل الى ثلاثة أقسام

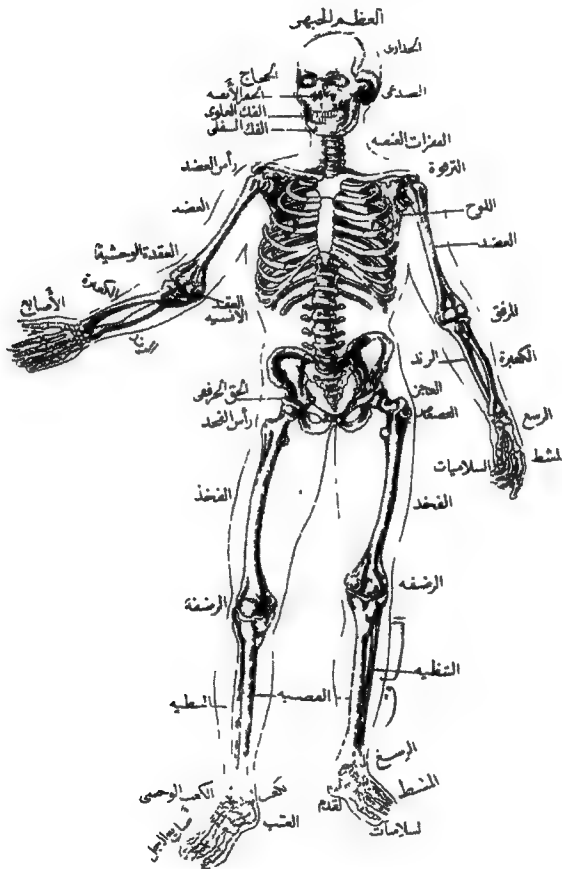
١ - الرأس

٢ - الجذع

٣ - الأطراف

وسياتى الكلام على كل منها

الجهاز العظمي



١ - عظام الرأس

تنقسم عظام الرأس إلى ثلاثة أقسام :

١ - الجمجمة

٢ - الوجه

٣ - الأذن

١ - **الجمجمة** : هي الجزء العلوى الخلفى من الرأس ، وتكوّن علبة الدماغ

ومركبة من ثمانية عظام متصلة بعضها ببعض اتصالاً متيناً متمشقا

« بضاريس » وهى :

١ - العظم الجبى من الأمام الأعلى فى مقدمة الدماغ

٢ - العظام الجداريان على الجانبين

٢ - العظام الصدغيان تحت السابقين

١ - العظم المؤخرى خلف الجمجمة ويكون قاعدتها وبه الثقب العظيم

١ - العظم الوددى وهو يشبه الخفاش شكلاً ينبعث بين عظام قاعدة

الجمجمة ، ويمتد الى الأمام حتى يقابل العظم الجبى عند عجز العين

١ - العظم المصفوى أو « المصفاة » وهو اسفنجى بين الأنف والمخ

٨

وفى الجمجمة فتحتان فى مقدمها ومؤخرها ، وهاتان الفتحتان تغفلان فى

أواخر السنة الثانية من عمر الإنسان ، وفيها المخ والنخىخ . وهو جزء مهم

فى الإنسان ، وهى حافظة لهما ، وبالجمجمة تقوب لمرور الأعصاب النابتة

لباقى الأعضاء

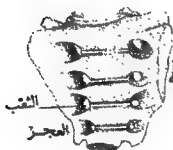
٢ - **الوجه** : يحتوى على التجاويف الطبيعية الآتية ، وهو الواقى لها :

١ - تجويفان علويان يقال لهما « الحجاجان » وفيهما العينان

- ٢ - تجويف في الوسط يسمى : (الحفر الأنفية) أو فتحة الأنف
- ٣ - تجويف سفلي يقال له : (تجويف الفم) وموقعه بين عظمتين يقال لهما « الفك » الفك العلوى ، وهو متصل تمام الاتصال بالجمجمة ، ولا حركة له ، والفك السفلى وهو بشكل حدوة الفرس ، يرتفع وينخفض في أثناء الأكل والتكلم لملاققتها به
- والفك يحمّلان الأسنان ، وسيأتى الكلام عليها في الجهاز الهضمى
- ويتركب الوجه من ١٤ عظماً تحمل الأعضاء الرخوة حولها وكلها عظام ثابتة ، ما عدا عظم الفك السفلى فإنه متحرك وهى :
- ٢ - عظم الفك العلوى
- ٢ - العظمان الخلفيان في مؤخر الحنك
- ٢ - العظمان الأنفيان ، ويكونان (عرنيى الأنف)
- ٢ - العظمان الظفريان ، أو المميان في الجهة الحجرية من الأنف
- ٢ - العظمان اللتويان ، وهما في الأنف
- ٢ - العظمان الوجنيان ، ويكون كل منهما الحد الأسفل من عجز العين
- ١ - الميكة ، وهو عظم واحد يفصل قسمى التجويف الأثنى الأيمن والأيسر بعضهما عن بعض
- ١ - عظم الفك الأسفل ، وهو أعظم عظام الوجه حجماً

- ويوجد عظم صغير في قاعدة اللسان يقال له « العظم اللامى » يمكن جسده إذا ضغط أعلى الرقبة بالابهام والسبابة
- ٣ - **الاذن** : وفيها أربع عظيات ، تعين على السمع ، متصل بعضها ببعض اتصالاً مفصلياً ، ومرتبطة على هيئة سلسلة وهى : المطرقة . السندان . المدسة .
- الكلب . وسيأتى الكلام عليها في الحواس في القسم الثالث

عظام الرأس والجذع



العمود الفقري



الفصل بين الفقرات



٢ — عظام المجرع

الجذع هو ما بين الرأس والأطراف ، ويتكون من المحور المركزي المسمى بالعمود الفقري ، ومن القفص الصدري

١ - العمود الفقري المسمى بالصلب - وهو ساق عظمي مرتبة قابل للانحناء موضوع في وسط ظهر الجذع ، وينتهي من أمام الى خلف في خمسة مواضع : في العنق ، والصدر ، والقطن ، والمجز ، والمصعص ، ويتكون من جملة عظام صغيرة تسمى الفقرات عددها ٢٦ فقرة ، مقسمة الى خمسة أقسام ، كل قسم يسمى باسم موضعه

فالفقرات التي في العنق تسمى الفقرات العنقية وعددها سبعة ، والتي في الصدر تسمى الفقرات الصدرية وعددها اثنتي عشرة ، ويقال لها أيضاً الظهرية ، والتي في القطن تسمى الفقرات القطنية وعددها خمس ، وتمتد خلف المنطقة البطنية ، والتي في المجز تسمى الفقرات المجزية ، وعددها خمس ، وهي ملتحمة بعضها ببعض التحاماً تاماً ، وتكون عظماً واحداً ، والتي في المصعص تسمى الفقرات المصعصية ، وعددها أربع ، وهي ملتحمة بعضها ببعض ، وتكون عظماً واحداً

وكل فقرة تتكون من جزئين : جسم ، وقوس ، بينهما الثقب الفقري ومجموع الثقوب الفقرية يكون القناة الفقرية

وجسم الفقرة شكله اسطوانى ، مسطح من أعلى الى أسفل ، متصل بجسم الفقرة التي فوقه ، وجسم الفقرة التي تحته ، بقرص لينة غضروفية

أما قوس الفقرة فيكون من عنقين يبرزان من خلف الجسم ، واحد من كل جانب ، ومن صفيحتين تمتدان من الطرفين الخلفيين للعنقين . ومن الخلف والأجزاء الجانبية توجد (تواءات) أي ارتفاعات عظيمة تعرف بالتواءات الشوكية ومجموعها يكون ما يسمى العامة (بسوكة الظهر)

٢- القفس الصدري - هو قفس عظمي غضروفي ، يحتوى على أهم أعضاء الدورة

السوية ، وأعضاء التنفس ، وهو مخروطي الشكل ، فتحته الضيقة متجهة الى

أعلى ، وجداره الأمامي أقصر من جداره الخلفي

ويتكون جداره الأمامي من القص ، وغضاريف الأضلاع ؛ وجداره الخلفي من

الاثنى عشرة فقرة الصدرية ، والأجزاء الخلفية من الأضلاع ؛ والجداران

الجانبين يتكونان من الأضلاع

القص - عظم منفرد ، يكون الجدار الأمامي الباطني للصدر ، وهو طويل مسطح

من أمام الى الخلف ، يتصل من أعلى على كل جانب بالطرف الأمامي « للترقوة »

ويتصل من الجانبين بغضاريف السبعة الأضلاع الأولى ، ويتكون من ثلاث

قطع وهو يحفظ القلب والرئتين

الأضلاع - هي أقواس عظمية ، مستطيلة مفلطحة ، تحيط بالصدر ، وتكون القفس

الصدري ، وحركاتها تساعد عملية التنفس ، وتتصل من الخلف بالعمود الفقري

ومن الأمام بالقص بسبع قطع غضروفية تسمى الغضاريف الضلعية

وعدد الأضلاع اثني عشر زوجاً ، أي أربع وعشرون ضلعاً

والسبعة الأزواج الأولى تسمى بالأضلاع الصادقة ، تتصل مباشرة بالقص من

الأمام ، وبواسطة مادة مرنة تسمى غضروفاً

أما الخمسة الأزواج الباقية وتسمى بالأضلاع الكاذبة فلا تتصل بالقص ؛ وإنما

تتصل ثلاث منها بعضها ببعض بغضروف ، والاثنان الآخرتان مستقلتان ، أي

مرسلتان في جدار البطن ، وتسميان السائبين المتوجين

ولكل ضلع طرفان ، أمامي وخلفي ، وجسم بينهما

حكمة الله في خلق الأعضاء

الرأس - لما كان الرأس محل السمع والبصر، وهما يحتاجان الى مكان عال؛ لأن مكان الديدبان «الحارس» لا يصلح إلا عالياً، ليطلع على الأخبار من البعد، ويخبر بها، اقتضت الحكمة الالهية أن يكون الرأس في أعلى موضع من البدن، وخلق مستديراً؛ لأن الشكل المستدير أكثر مساحة من غيره من الأشكال، وقد احتيج إلى زيادة المساحة لكثرة ماتنضمها، ولأن الشكل المستدير أحسن الأشكال، ولا يتفعل من المصادمات انفعال ذوى الزوايا

وخلق مستديراً إلى الطول، لأن منابت الأعصاب الدماغية موضوعة في الطول وخلقت الجمجمة صلبة حاوية للدماغ لتمنع الآفات عنه

الدماغ - هو جسم لين (لين) محوى في غشاءين، وهو منبع للروح النفساني، ومنه ينبث الروح في الأعصاب الى سائر البدن

ولما كان جوهر الدماغ شديد اللين اقتضت الحكمة الالهية أن يكون في غشاء رقيق، وهي (الأم) لتحفظه، وتكون وقاية له ثم خلق بين القحف^(١) والدماغ غليظ يلاقي القحف من داخل يكون كالبطانة لها، ويكون هذا الغشاء وقاية للدماغ من الأشياء الفريسة

ولما كان جوهر الدماغ ليناً سريع الانفعال من أدنى سبب خلق له حصن صلب من العظم وهو القحف وجعل بعيداً منه، ليدفع الآفات عنه، وجعل خريطة الدماغ معلقة من القحف غير ملاقيه له؛ لأنها لو كانت ملاقيه والقحف صلب يصادمه دائماً فيضنط عنه وكان دائم النكاية منه

والدماغ ثلاثة بطون، وكل بطن في عرضه ذو جزأين: أما البطن المقدم فهو

(١) القحف: العظم الذي فوق الدماغ

محسوس الانفصال ينقسم إلى جزأين عظيمين بمنة ويسرة . وهذا الجزء يعين على الاستنشاق وعلى نقض الفضول بالمطاس ؛ وأما البطن المؤخر فهو أيضاً عظيم وهو مبدأ النخاع ، لكنه أصغر من البطن المقدم ؛ وأما البطن الأوسط فانه كتنفذ من الجزء المقدم الى الجزء المؤخر ، وكدهليز مضروب بينهما يؤدي من التصور الى الحفظ فلما كان كذلك ، كان أحسن موضع للتفكر والتخيل ، فالحكمة الالهية اقتضت أن يكون مقدم الدماغ في غاية اللين ؛ لأن ظاهره منشأ شعب الحواس ، وباطنه محل التخيل والاحساس ، ولين الموضع مناسب لهما للانطباع وسرعة القبول ، وأن يكون مؤخر الدماغ أصلب من المقدم ؛ لأن ظاهره منشأ الشعبة العظيمة التي هي النخاع ، وباطنه موضع الحفظ والصلابة مناسبة لهما ، فسيحان من أيقن كل شيء خلقه وهو اللطيف الخبير

العنق - لما كان الرأس مركز الحواس ، وكان بعض الحواس كالسمع والبصر يحتاج الى أن يكون في أعلى الأماكن ، اقتضى التدبير الإلهي أن يكون الرأس على عضو مرتفع من البدن وهو (العنق)

ثم جعل هذا العضو متحركاً الى جهات مختلفة بمضلات تحركه الى فوق وأسفل وأمام وخلف ، ويمين ويسار ، ومستديراً لتتم منفعة الحواس ، فتكون في جهة واحدة فكأنها في جميع الجهات

وجعلت قسبة الزئمة والبريء فيها ، وهو سبع فقرات ولما كانت الفقرات المتقية محمولة على ما تحتها من الفقرات وجب أن تكون أصغر من الحامل

ولما كان مخرج أول شعب النخاع وجب أن يكون ثقبها أعظم من ثقب فقرات الصلب

ولما كان جرمها دقيقاً لا يمتثل الثقب الكبير اقتضى التدبير الإلهي أن يكون ثقبها في أطرافها ليكون في كل فقرة منها نصف الثقب ، ويكون في طرفه لافي

وسطه ، لأن النخاع وما أحاط به من الأغشية والمظام محتاجة الى الغذاء ، فجعل في كل فقرة ثقباً يميناً ويساراً ، يخرج من كل واحدة شعبة من المصب ، ويدخل فيه وريد وشريان ، فيفيد كل ثقب ثلثة منافع ، وفي جوف الصنق المرى لازدرداد الطعام والشراب ، وقعبة الرئة لينفذ الهواء الى الرئة

وجعل لقعبة الرئة غطاءً ينطبق عليها وقت ازدرداد الطعام والشراب لتلايقع في مجرى التنفس شيء ويقوم منتصباً عند التنفس

الظهر - لما كان الظهر غائباً عن الحاسة ، اقتضى التدبير الإلهي إحكامه وتوثيقه بمظام صلبة ذات سناسن واجنحة ، جنة ووقاية للآلات الشريفة التي وراءه ، كالرئة والقلب والمعدة

وخلق فقاره كالقاعدة لسائر المظام كالخشبة التي نهياً في نحر السفينة أولاً ، ثم يربط بها سائر الخشب ثانياً ، فان الأضلاع ، وعظام القص والرأس واليدين والرجلين كلها مربوطة بها

وخلقت عظاماً وخرزات (فقرات) للانحناء ، ولكون النخاع في وسطها ، والحاجة الى حفظ النخاع ماسة ، وخلق لكل فقرة شوكة نابتة الى الجانب الوحشى وجناحان من يمينها ويسارها ، وربطت بأربطة عصبية ، وغشيت بالجوهر النضروفي

ويقال لهذه الشوكات (السناسن) وإنما خلقت لتكون جنة بارزة تلقاها الآفات الهاجمة من خارج فتصيحها النكاية وتسلم الخرزات ، وإنما غشاها بالفضروف لئلا تنكسر بسهولة عند مصادمة الأشياء الصلبة وأما الرباطات فليرتبط بعضها ، يعض فتصير كأنها قطعة واحدة

وأما الأجنحة فتكون مدخلاً لرؤوس الأضلاع فيها ، ووقاية للخرزات من جوانبها كما أن السناسن وقاية من ورائها ؛ وإنما خلقت لتكون خرزات ليسلم الباقي إن أصابت الآفة شيئاً منها

ولما كان انحناء البدن إلى الأمام أكثر من انحنائه إلى الخلف ، وإلى غيره من الجهات ، جعلت السنام والرباطات من خلف ، ليكون أمامها أسلس للحركة ، فصار جملة الصلب كشيء واحد مخصوص بأفضل الأشكال وهو المستدير ؛ لأنه أبعد الأشكال عن قبول الآفات ، وانضطقت رؤوس الخرزات العالية إلى أسفل ، والسافة إلى أعلى ، واجتمعت في الوسط العاشرة ، وهي الواسطة ذات فقرة لا بارز لها ، وجعلت الفم فوقانية والسفلية متوجهة إليها ؛ لأن الإنسان يحتاج إلى الانحناء ، وذلك بأن تميل الواسطة إلى ضد الجهة ، وما فوقها وما تحتها إلى الجهة ؛ لأن طرفي الصلب يميلان إلى الالتقاء ، والواسطة تميل إلى خلاف جهة ميل الطرفين كأنحاء القوس عند المد

العصر - لما كان الصدر وقاية للقلب خلق صلباً من إحدى عشرة فقرة ذات سناسن وأجنحة عراض لكونها وقاية للقلب ، واتصلت بالأضلاع لتحتوي أعضاء التنفس وإنما لم يخلق عظماً واحداً لما عرف من الفائدة في سائر المواضع وخلقت هشة لتكون أسلس في مساعدة ما يطيف بها من أعضاء التنفس في الانبساط والانقباض

الجنب - هو مركب من الأضلاع ، وقد شدت خللها بلحم دقيق ، وقاية لما يحيط به من آلات التنفس ، وآلات الغذاء ، ولم يجعل عظماً واحداً لثلايق ولا تعم آفته ، وكل ضلع مقوس يدخل منه زائدتان في فقرتين عامرتين في كل جناح من أجنحة الفقرات فالصلب كالجائزة ، والأضلاع كالجدوع واللحوم ، في خللها كالموارض ، ولما كانت محيطة بالرئة والقلب ، وجب الاحتياط في وقايتها ، فخلقت الأضلاع السبعة العليا مشتملة على ما تحويها من جميع الجوانب ، ملتصقة عند القص وجناح الفقرات ؛ وأما ما يلي ذلك فخاقت من خلف محرزة ، حيث لا يحرسه الحاسة ، ولم يتصل من أمام ، بل درجت يسيراً يسيراً في الانقطاع لتصير وقاية للكبد والطحال وتتوسع لكان المعدة ولا تنضغط عند امتلائها

فالخيمة المتقاصدة خلقت رؤوسها متصلة بفصاريق ، ليأمن الانكسار عند المصادمات وثلاث تلاقى الأعضاء اللينة والحجاب بصلابتها ؛ بل يجرم متوسط في الصلابة واللين

« عن كتاب عجائب المخلوقات للقرظبي »

نصائح أدبية

آداب الرأس

١ - لا ينبغي كشف الرأس أمام الحاضرين وإن دعاك الحرّ إلى ذلك، فلا بأس بشرط أن تكون على انفراد، فإذا دخل عليك أحد وأنت كاشف رأسك وجب عليك لبس غطاء الرأس سريعاً مراعاةً للأدب والاحترام
ولا تكن من الشبان الطائشين الفرويين الذين التزموا كشف الرأس حتى في سيرهم في الطريق بدعوى أن المدنية الغربية سمحت لهم بذلك

٢ - لا يحسن انحناء الرأس إلا في مواقف الخشوع والطاعة كأن تكون قائماً للصلاة بين يدي الكبير المتعال ذي الجلال والإكرام، أو مائلاً بين يدي ملك أو أمير أو شيخ كبير، إذ لا بأس عندئذ من إمالة الرأس قليلاً إلى الأمام، دلالةً على التكبير والاحترام، كما أنه لا تحسن الإجابة على سؤال بإمالة الرأس لدلالاتها على الازدراء والاستخفاف

٣ - يجب المحافظة على جمال الرأس مستقيماً، فلا يرفع ولا يخفض، ولا يمال إلى جانب، ولا يسند باليد، ولا يهز عند المطالعة أو الكتابة، فإن ذلك فضلاً عما فيه من مراعاة الصحة، دليل على مراعاة الأدب والاحتشام والوجاهة

٤ - لا يليق أدبياً حكّ الرأس باليد على مشهد من الناس، فإنه فضلاً عما في هذا الفعل من قلة الأدب، دليل على اتساع الرأس، أو إصابته بمرض من الأمراض الجلدية
٥ - كن دائماً في أقوالك وأفعالك مرفوع الرأس، ولا تطأطئ رأسك كالذليل المسكين الجبان، وكن رأس قومك، واعمل بقول الشاعر في مدح قوم :

« قوم هم الرأس إذ نحسادهم ذنب ومن يمثل بين الرأس والذنب »

تقبيل الرأس والقدم

قال مالك : إذا قدم الرجل من سفره فلا بأس أن تقبله ابنته أو أخته ، ولا بأس أن يقبل رأس ابنه ، ولا يقبل خد ابنته ؛ لأنه لم يكن من فعل السلف الصالح وكان عبد الله بن عمر إذا قدم من سفر قبل سالماً وقال : شيخ يقبل شيخاً وهذا جائر على ذلك الوجه

وقدم زيد بن حارثة المدينة ورسول الله صلى الله عليه وسلم في بيته ، فقرع الباب فقام إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم عرياناً يجر ثوبه ، فقالت عائشة : مارأيت عرياناً قبله ولا بعده ، فاعتنقه وقبله (قال الترمذى حديث غريب حسن)
وقبل عليه السلام جعفرأ حين قدم من أرض الحبشة
وأما القبلة في الفم من الرجل للرجل فلا رخصة فيها بوجه

« عن كتاب الابداع »

لفضيلة الأستاذ الشيخ على محفوظ

هذا وتقبيل الفم من الوجهة الصحية لا يجوز منعاً للمدوى ، ومحافظة على الصحة كما أشار به بعض الأطباء

نصائح دينية

الرأس - العنق - الرقبة

١ - لا يصح لمن يحج بيت الله الحرام أن يخلق رأسه، حتى يبلغ ما يقدمه من الفم ويهديه إلى الحرم من النعم مكانه الذي يجب نحره فيه، إذا لم يكن برأسه مرض يضطره إلى الخلق أو برأسه أذى بسبب ما فيه من القمل والصداع والجراح، فإذا كان كذلك فيخلق وعليه فدية، وهي أن يطعم ستة مساكين أو يهدي شاة، أو يصوم ثلاثة أيام، عملاً بقوله تعالى :

﴿ وَلَا تَحْلِقُوا رُؤُوسَكُمْ حَتَّى يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحَلَّهُ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِنْ صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسْكَ ﴾ البقرة

٢ - لا تظلم أحداً من إخوانك وكن عادلاً في معاملته، واعلم بأن الله لا تغنى عليه خافية، وليس بغافل عما يعمل الظالمون؛ بل هو عالم بأعمالهم، يحاسبهم عليها، ويجزيهم بما صنعوا، ان خيراً فخير، وان شراً فشر، لقوله تعالى :

﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴾ الزلزال
وقال الله تعالى ﴿ وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيُوزِنَ تَشْخِصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ مَهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُؤُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ ﴾ إبراهيم

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : ولا تحسبن الله ياعبد غافلاً ساهياً عما يعمل هؤلاء المشركون من قومك؛ بل هو عالم بهم وبأعمالهم، محصيا

عليهم، ليجزيهم جزاءهم في الوقت الذي قد سبق في علمه أنه يجزيهم فيه ؛ إنما يؤخر ربك يا محمد هؤلاء الظالين الذين يكذبونك ويحسدون نبوتك ليوم تشخص فيه الأبصار يقول : إنما يؤخر عقابهم ، وانزال العذاب بهم ، الى يوم تشخص فيه أبصار الخلق وذلك يوم القيامة

وأما قوله : (مهطمين مقنعي رؤوسهم) فعناه مسرعين ، رافعي رؤوسهم
وأما قوله : (لا يرتد اليهم طرفهم) فعناه لا ترجع اليهم أبصارهم لشدة النظر
وأما قوله : (وأفتدسهم هواء) فعناه قلوبهم خربة ، ليس فيها شيء من الخير
ولا تعقل شيئاً

٣ - لا تهز رأسك استهزاءً بأحد ، فان ذلك من عمل المنافقين المستهزئين ، الذين قال الله تعالى فيهم :

﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَغْفِرْ لَكُمْ رَسُولُ اللَّهِ لَوَّوْا رُءُوسَهُمْ وَرَأَيْتَهُمْ يَصُدُّونَ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ ﴾ المنافقون

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : واذا قيل لهؤلاء المنافقين : تعالوا الى رسول الله يستغفر لكم (لوا رؤوسهم) أى حركوها وهزوها استهزاءً برسول الله ﷺ وباستغفاره
أما قوله : (ورأيتهم يصدون وهم مستكبرون) أى رأيتهم يمرضون عما دعوا اليه بوجوههم ، وهم مملوءون كبراً وغطرسةً

٤ - لا تكن من الضالين المجرمين ، المنضوب عليهم من ربهم ، والذين يأتون يوم القيامة الى ربهم ناكسي رؤوسهم ، يسألونه أن يردم الى الدنيا لعمل الصالحات
قال الله تعالى : ﴿ وَلَوْ تَرَى إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِنَا فَعْمَلًا صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ ﴾ السجدة

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكر لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : لو ترى يا محمد هؤلاء الجرمين القتالين: أئذا ضللتنا في الأرض، اثنا لى خلق جديد، إذ هم ناكسو رؤسهم عند ربهم حياءً منه للذى سلف منهم من المعاصى فى الدنيا

يقولون: (ربنا أبصرنا) ما كنا نكذب به من عقابك أهل معاصيك (ومحمنا) منك تصديق ما كانت رسلك تأمرنا به فى الدنيا (فارجعنا) أى ارددنا الى الدنيا (نعمل صالحاً) فيها بطاعتك ، وذلك العمل الصالح

أما قولهم (انا موقنون) أى قد أيقنا الآن ما كنا به فى الدنيا جهالاً من وحدانيتك وأنه لا يصلح أن يعبد سواك ، ولا ينبى أن يكون رب سواك ، وأنتك تحي وتميت وتبعث من فى القبور بعد المات والفناء، وتفعل ما تشاء

٥ - اعلم بأن كل إنسان مسئول عن عمله، إن خيراً فخير، وإن شراً فشر، ويوم القيامة يرى أعماله مدونة فى صحيفته ، فيقول الله تعالى له ﴿ أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴾ أى اقرأ كتاب عملك الذى عملته فى الدنيا، فحسبك اليوم نفسك عليك حاسباً، تحسب عليك أعمالك ، فتحسبها عليك ، لا تبتغى شاهداً عليك غير نفسك ، ولا نطلب عليك محسباً سواها

وقال الله تعالى : ﴿ وَكُلُّ إِنْسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنشُورًا ﴾ أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿
الامراء

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : يا بن آدم بسطت لك صحيفتك ، ووكلت بك ملكين كريمين، أحدهما عن يمينك، والآخر عن شمالك فاما الذى عن يمينك فيحفظ حسناتك ، وأما الذى عن شمالك فيحفظ سيئاتك

فاعمل ماشئت ، حتى اذا طويت صحيفة ، جعلت عملك في عنقك معك في قبرك ، حتى نخرج لك يوم القيامة كتاباً تلقاه منشوراً ، وتقول لك : اقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيباً أى عادلاً شاهداً عليك

٦- اعلم بأن الكفار المشركين ، الذين ينكرون البعث ، وأنهم سيخلقون من جديد ، وجحدوا قدرة ربهم على ذلك ، هم الذين ستطوق أعناقهم بالأغلال يوم القيامة وهم من سكان النار خالدين فيها

قال الله تعالى : ﴿ وَإِنْ تَعْجَبْ فَعَجَبٌ قَوْلُهُمْ أَإِذَا كُنَّا تُرَابًا أَئِنَّا لَفِي خَلْقٍ جَدِيدٍ أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ الْأَغْلَالُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ الرعد

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : إن تعجب يا محمد من هؤلاء المشركين ، المتخذين مالا يضر ولا ينفع آلهة يمدونها من دوني ، فعجب قولهم : أئذا كنا تراباً وبلينا فعدمنا أننا لفي خلق جديد ؟ أى أننا لماندون خلقاً جديداً كما كنا قبل وفاتنا . هذا تكذيب منهم بقدرة الله ، وجحدوا للثواب والعقاب ، والبعث ببدالمات ، فهؤلاء الكفار الذين كفروا بربهم وأنكروا البعث ، وجحدوا قدرة ربهم ، وكذبوا رسوله ، هم الذين في أعناقهم الأغلال يوم القيامة في نار جهنم ، وأولئك أصحاب النار ما كانوا فيها أبداً لا يموتون فيها ولا يخرجون منها

وقال الله تعالى : ﴿ إِنَّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلَالًا فَفِيَ الْآذِقَانِ فَهُمْ مُمَحَّضُونَ ﴾

(يس)

« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : إنا جعلنا أيمان هؤلاء الكفار مغنولة الى أعناقهم بالأغلال فلا تبسط بشيء من الخيرات

وقوله : (الى الأذقان) يعنى إيمانهم مجموعة بالأغلال فى أعناقهم ، فهى مرتفعة الى أذقانهم، تمنهم انزالها، وتجبرهم على أن يكونوا كالإبل المشدودة رؤوسها الى خلف
وقوله : (مقمحون) أى راضون رؤوسهم غاضوب أبصارهم ، أى فهم منلولون عن كل خير

٧ — اعلم بأنه لا يجوز لمؤمن أن يقتل مؤمناً — لأن الله حرم القتل — وإن قتل إنسان مؤمناً خطأً وجب عليه أن يمتق رقبة مؤمنة من ماله ، وأن يقدم دية الى أهله إلا أن ينفوا عنه ، ويتجاوزوا عن ذنبه ، فيسقط عنه ذلك
قال الله تعالى : ﴿ وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلَّا خَطَاً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَاً فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَى أَهْلِهِ إِلَّا أَنْ يَصَدَّقُوا ﴾ النساء
« التفسير »

يقول الله تعالى ذكره : ما أذن الله لمؤمن ، ولا أباح له أن يقتل مؤمناً . فمن قتل مؤمناً خطأً فعليه تحرير رقبة مؤمنة من ماله ، ودية مسلمة تؤديها عاقلة الى أهله ، إلا أن يصدق أهل القتل خطأً على من لزمته دية قتلهم، فيمفوا عنه، ويتجاوزوا عن ذنبه ، فيسقط عنه

المأثرة

المأثرة كرهها الإمام مالك رضى الله عنه ، لأنها لم ترد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم إلا مع جعفر ، ولم يصحبها العمل من الصحابة قال ابن رشد في كتابه (البيان والتحصيل) : ولأن النفوس تنفر عنها ، لا تكون إلا لوداع من فرط ألم الشوق أو مع الأهل ودخل سفيان بن عيينة على مالك ، فصاحه مالك ، وقال له : لولا أن المأثرة بدعة لماقتك

فقال سفيان : عاتق من هو خير منى ومنك ، النبي صلى الله عليه وسلم ؛ عاتق جعفرأ حين قدم من الحبشة

قال مالك : ذلك خاص بجعفر بن أبي طالب

قال سفيان : بل عام ، ما يخص جعفرا يخصنا ، وما يعم جعفرا يعمنا إذا كنا صالحين ، أفتأذن لى أن أحدث فى مجلسك ؟

قال : نعم يا أبا محمد ، فحدثه عن قصته ، وهى مقولة ومذكورة فى كتاب «الابداع» فبكى مالك بكاء شديداً

قال سفيان : السلام عليكم . قالوا له : خارج الساعة . قال : نعم ، فودعه مالك وخرج

فيؤخذ من هذا أن المأثرة وردت بها السنة ، وإن سفيان كان يعتقد عموم مشروعيها ، وإن مالكا كان يكرهها وقال الشاعر :

« لَأَعْتَقْنَا لِلدَّوَاعِ وَأُهْرَبْتُ عِبْرَاتِنَا عَذَّ بِلْمَعِ نَاطِقِ »
« قَرَقْنِ بَيْنَ مَعَاجِرِ^(١) وَمَحَاجِرِ وَجَمْعِنِ بَيْنَ بِنْفَسِجٍ وَشَقَائِقِ »
نهاية الأرب (الثانى)

(١) المعجر : ما يلب به الرأس إلى ما تحت الحك

الأحاديث النبوية

التي ورد فيها ذكر الأعضاء الآتية :

الرأس

- ١ - المؤمن من أهل الأيمان بمنزلة الرأس من الجسد ، يألم المؤمن لأهل الأيمان ، كما يألم الجسد لما في الرأس
« عن سهل بن سعد »
فمن آذى مؤمناً واحداً ، فكأنما آذى الكل ، ومن أطفأ واحداً ، فكأنما أطفأ من الجسد عضواً وآلم جميع الجسد
- ٢ - المؤمنون كرجل واحد ، ان اشتكى رأسه ، اشتكى كله ، وإن اشتكى عينه ، اشتكى كله
« عن النعمان بن بشير »
في هذا الحديث حث للمؤمنين على التراحم والتعاقد في غير إثم
- ٣ - إنما الذي يصلي ، ورأسه معقوف ؛ مثل الذي يصلي وهو مكتوف
« عن ابن عباس »
أي أن الذي يصلي وشعر رأسه مجموع عليه ، مثله كمثل الذي يصلي وهو مشدود اليدين إلى كتفيه
- ٤ - حق لله على كل مسلم أن يفتسل في كل سبعة أيام ، يوماً يفتسل فيه رأسه وجسده
في هذا الحديث حث على الإغتسال والنظافة
« عن أبي هريرة »
- ٥ - رأس الحكمة مخافة الله تعالى
« عن ابن مسعود »

العنق

- ١ - أطول الناس أعناقاً يوم القيامة المؤذنون
« عن أنس »

(أي إن المؤذنون للصلاة هم أكثر الناس رجاءً ، لأن من يرجو شيئاً طال إليه عنته)

الرقبة

١ - من أعتق (أي أنجى) رقبة مسلم أعتق الله بكل عضو منها عضواً منه من النار

« عن أبي هريرة »

٢ - من تخطى رقاب الناس يوم الجمعة أخذ جسراً إلى جهنم

« عن معاذ بن أنس »

وفي هذا الحديث تحذير للناس من المرور أمام المصلي ، وكثيراً ما يحصل ذلك خصوصاً وقت الزحام . فنلفت إليه الأنظار خوفاً من غضب الجبار ، والوقوع يوم القيامة في النار

الألفاظ الـكـتـابـية والمعاني المجازية

الرأس

يقال : رجل رأس ورؤاسى : عظيم الرأس . ورئس الرجل وهو مرءوس
ورئيس . ورأسته بالعصا : ضرب رأسه . خذ برئاس سيفك ورئاسته : بقاعه .
وأعطى رأساً من ثوم

ومن المجاز : عندى رأس من غم . ومالى رأس مال . ورأس الدين الخشية .
ورأس الدين التقوى . ورأس الأدب معرفة الإنسان قدر نفسه . ورأس الشرف
الغضب . وحب الرئاسة رأس كل خطيئة . ورأس الخير التواضع . رأس مالى الشرف
والأمانة . وهو رأس قومه ورئيسهم (محمد على باشا رأس الأسرة المالكة) ورأسُ
القوم رأسه (قام إبراهيم باشا على رأس جيش عظيم لمحاربة الشام) ورأس عليهم ، وهم
رأس عظيم أى جيش . عاد من الحرب مرفوع الرأس . ورفع رأس قومه . ذهب
رأساً إلى بلده

وجاء فى علم تقويم البلدان : رأس البر . رأس عشم الخير . رأس الرجا الصالح

العُنُقُ

يقال : رجل أعنق : طويل العنق « وطارت به العنقاء » وعاقبه واعتنقه .
واعتنقوا فى الحرب ، وتماقنوا عند الوداع

ومن المجاز : اعتنق الأمر (لزمه) واعتنق دين الاسلام ، والكلام يأخذ بمضه
بأعناق بعض . عقدت لفلان البيعة فى أعناق القوم . اشرأبت لكلامه أعناق
الرجال . فلان مدّ بمنقه نحو كذا . وهذا ماتمدّ نحوه الأعناق . لقد طوقت عنق
بمظيم كرمك . وهذا الأمر أصبح أمانة فى عنق . واعتنق الزرع : طال ، وخرج
سنبله . عليك بهذه البيعة التى طوقتها عنقك وبسطت لها يدك

وفى الحكم : من أعان ظالماً ، وشدَّ على عضده ، فقد خلع ربة الإسلام من عنقه ، وخرج من عصمة ربه .
أوصاف المتنق : الجيد « طولها » . القلع « أشرافها » . القلب « غلظها » .
الصعر « ميلها » . الوقص « قصرها » . الخضع « خضوعها » . الحدل « عوجها »

الربة

يقال : رجل أرقب ورقباني ، أى عظيم الربة . قد يرقب صاحبه ربة . ويرتقبه .
وأنا أرتقب كذا ، أى أنتظره وأتوقمه . وفلان يرقب موت أبيه ليرثه . وهو رقيب القوم ، وهم رقبائهم ، وهو رقيب الجيش : لطليعتهم . وهو المراقب لأعمالهم . وأشرف على مرقب عال ومرقبة ، وأنا أرقب لكم هذه الليلة . ومالك لا ترقب ذمة فلان
ومن المجاز : هذا الأمر فى رقابتكم ، وفى رقتك . والموت فى الرقاب . واعتق الله رقبته . وأوصى بماله فى الرقاب . وراقبه ورَّقه ، أى حاذره ؛ لأن الخائف يرقب المقاب ويتوقمه . وفلان لا يرقب الله فى أموره : أى لا ينظر إلى عقابه ، فيركب رأسه فى المعصية ، وفلان بات يرقب النجوم ويراقبها : أى يراها ويراعيها
وامرأة رقوب : لا يمين لها ولد ، فهى ترقب موت ولدها
وفلان ورث المجد عن ربة ، أى عن كلاله ؛ لأنه يخاف أن لا يسلم له خلفاء نسبه
ويقال : نعم الرقيب أنت لأنيك ولأسلافك ، أى نعم الخلف

النحر

يقال : ضرب نحره ونحورهم ، ومنه نحر البعير ، أى طعنه فى نحره نحرأً ، ونحرو الأبل (أى ذبحها) وجاء فى القرآن : ﴿ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ ﴾ وعيد النحر .
وانتحرف فلان أى قتل نفسه ، وفى المثل : سرق السارق فانتحر . وتناحروا فى الحرب
ومن المجاز : جاء فى نحر النهار ، ونحر الشهر . وجلس فلان فى نحر فلان ، أى

قابله، ونحرته نحرًا، أى قابله، ونحر الأمور علماء، فهو رجل نحرير . وطريق منتحر :
أى واسع وَيِّن . وانتحر السحاب : انبثق بالطر . وتناحروا عن الطريق : عدلوا عنه

الشعار

الرأس

قال ابن الرومى فى مدح قوم :
قوم هم الرأس إذ حسَّادهم ذنب ومن يثقل بين الرأس والذنب
وقال آخر :

وإذا تناولت الرؤو س ففط رأسك ثم طاطا
وقال أبو هلال العسكري :
أبشر فانك رأس والى جسد والمجد وجه وأنت السمع والبصر
لولاك لم تك للأيام منقبة تسمو اليها ولا للدهر مفتخر
وقال آخر :

من يزرع الخير يحصد مايسر به وزارع الشر منكوس على الرأس
وقال آخر :
ولا تسكن عبد اللهى فالى رؤوس أموال المغاليس
وقال آخر :

ليس يغلو المرء من ضدَّ وان حاول المزلة فى رأس جبل

العنق

قال أبو المتاهية :

« سأفنع ما بقيت بقوت يوم ولا أبنى مكاثرة بمال »
« تعالى الله باسلم بن عمرو أذل الحرص أعناق الرجال »
وقال أبو الفتح البستي :
« فكم دقت وشقت واسترقت فضول العيش أعناق الرجال »

الأمثال اللغوية

الرأس

(قلبه رأساً على عقب) أى غير الشيء تغييراً كلياً : (رماه بأقحاف رأسه) أى بالدواهي . (من نجا برأسه فقد رَجَحَ) . (كلُّ رأس به صداع) . (انى لا كل الرأس وأنا أعلم بما فيه) . يضرب للأمر تأنيبه وأنت تعلم ما فيه مما تنكره . (قعد القوم فكأن على رؤوسهم الطير) أى سكوت لا يتكلمون (إذا قلت له زن، طاطاً رأسه وحزن) : يضرب للرجل البخيل (أنقل رأساً من الفهد) أى أنه كثير النوم لا يهتم . (جاء وفى رأسه خُطَّة) . إذا جاء وفى نفسه حاجة قد عزم عليها . (أخف رأساً من الذئب) . (أخف رأساً من الطائر) . (دعنى رأساً برأس) : يضرب لمن طلبت إليه شيئاً فطلب منك مثله . (رأسه فى القبلة وأسته فى الخربة) : يضرب لمن يدعى الخير وهو عنه بمعزل . (رأس فى السماء وأست فى الماء) : يضرب للمتكبر . (رأس الحكمة زوم الحق) . (رأس العيوب الحقد والحسد) . (رأس السخاء تمجيل المطاء) . (رأس المال أحد الربحين) . (رأس الدين المعرفة) . (رأس الخطايا الحرص والغضب) . (رأس الجهل الاغترار) . (الرأس صومعة الحواس) . (رأس الايمان الصدق) . (طارى عصفائر رأسه) يضرب للمذعور . (قد خلع عذاره وركب رأسه) . (لو بلغ رأسه السماء ما زاد) يضرب للجاهل الغر (ولدت رأساً على رأس) : يضرب للمرأة التى تلد كل عام ولداً

(أن أصبح عند رأس الأمر أحبَّ إلى من أن أصبح عند ذنبه) يضرب فى الحث على التقدم فى الأمور

العنق

(تقطع أعناق الرجال المطامع) : يضرب في ذم الطمع .
(حسبك من القلادة ما أحاط بالعنق) . (أذل الحرص أعناق الرجال)
(جاء فلان بالعناق) وبأذن عَنَاق إذا جاء بالخبية والشر
(إياك وأن يضرب لسانك عنقك) أى إياك أن تلفظ بما فيه هلاكك
(لا يزال لَزِمَ الجبلُ العنقَ) الزيال المزايلة ، يضرب للشئ يلزم فلا يرجى
لخلاص منه

(لا أعلقُ الجبلَ من عنق) أى لا أشهر نفسى ، ولا أخطر بها بين القوم
(من ذا الذى يمكنه أن يعلق الجرس فى عنق الهر؟) يضرب فى الأمر المسير

الرقبة

الطمع الكاذب يدق الرقبة أى يسقط الإنسان فتدق عنقه
استرق رقبة معتقها : يضرب لمن يستعبد بالأحسان إليه
فى الطمع المثلة للرقاب
أذل رقاب الناس غل المطامع

القفا

أول الحجابة تخدير القفا
لو وقمت من السماء صاعقة سقطت على قفاه : يضرب للرجل السوء

الأمثال العامة

لما كانت الأمثال العامة كثيرة الشيوع والاستعمال على ألسنة الناس ولا تخلو منها أمة من الأمم لما فيها من المواعظ والحكم والأدب ، والفكاهة والطرب ، رأيت إتماماً للفائدة ، وتسلياً للخواطر ، أن أذكر هنا بعض الأمثال التي ورد فيها ذكر أعضاء الإنسان

الرأس والدماغ

السامي تحت رأسه دواهي { يقال للذي يظهر عدم المعرفة وهو خبيث
ومثله (إمية تحت تبني) مكار

اللي يطاطي لها رأسه تخليه : هو مثل قول العرب : طأطى لها تخطك

أنت راجل على راسك : مثل . (أنت راجل على نياتك) ومثل (أنت

راجل مسكين) ومثل (أوديك البحر وأجبيك

عطشان) يقال للرجل البسيط سليم النية

أنت سيدنا وتاج راسنا : يقال لمن يعظمك ويتواضع لك

وقالت العرب : أنت مني بين أذني وعاتقي

وفي القرآن : « وَرَفَعْنَاهُ مَكَانًا عَلِيًّا »

سورة مريم

اللي على رأسه بطحة يحسس عليها : يقوله المتهم في شيء وهو يرى منه

أسود الرأس ما تأمن له : يقال في التحذير من مخالطة الناس اللثام

البكا على راس الميت : يقال عند الاخبار بأنه ليس عنده غير

ذلك الشيء

الحمار في دماغه صوت ما يستريح الالمايزعقه: يقال في شأن الرجل الذي لا يقدر على منع نفسه من الكلام أو يتصلب في تنفيذ رأيه ، وقالت العرب (في رأسه حُطّة) أى حالة

اللى له عين وراس ، يعمل ما يعملوه الناس : يقال في الحث على استعمال العقل في الأشياء حتى تكون النتيجة فيها حسنة
اللى يغفر تماخير تيجى على دماغه : يقال لمن يعمل عملاً تكون عاقبته الوبال عايه
الحراى على راسه ريشة : يقال في شأن من يعمل عملاً قبيحاً وتظهر عليه علاماته

أهل العقول في راحة ، أهل العقول مصانة به : يقال عند صدور فعل أو قول من شخص بغير روية وفكر

ان قالوا راسك ماهش منك صدق ، والشرع يستعملان عند الامثال لأحكام الشريعة
ان قال رقتك ماهش منك قل ماهش منى) والرضابها

ان قالوا راسك فين حسس عليها : يستعمل عند تعليم التثبث في الأمور وعدم الطيش فيها

بدال لحتك وقلقاسك هاتك شد على راسك) يقال لمن يسرف في الأكل والشرب
(بدال اللحم والبالذبحان هات لك قيص يا عريان)) ويلبس ملابس الفقراء

بصد الرأس الكبيرة ما فيش شيء : يقال عند التأسف على فقد رئيس الأسرة

جبت الأقرع يونسنى كشف راسه وخوفنى : يقال لمن يظن فيه المنفعة فيظهر منه ضدها

جوع القملة في راس الأقرع : يقال عند الشتم بشدة الجوع

حط راسك بين الروس وادعى عليها بالقطع : يقال في الحث على موافقة الجمعية وعدم مخالفة رأى الجماعة

خبطتين في الرأس توجع : يقال في شأن من ترا كمت عليه شدتان من جهة واحدة وفي الحديث (لا يُلْسَعُ المؤمن من جحر مرتين)

رأس بلا عقل قرعه بمجديد أحسن منها . يقال لمن لا يستعمل عقله في الأشياء حتى ينتفع بها وقالت العرب : يخبط خبط عشواء (يعني الناقة التي لا تبصر ليلاً)

رأسه في القبلة ورجليه في المجره : يقال لمن تتناقض أحواله ولا تجرى على محور الاستقامة

واسه في السماء ورجليه في الأرض : يقال لمن يتكبر وليس من أهل الكبر وقالت العرب (أنف في السماء وأست في الماء) وفي القرآن : ﴿ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ ﴾ سورة الزمر

سلامة رأسك - رأسك والدنيا : يقال لمن يريد أن يسلى نفسه عن مصيبته في فقد أولاده

طار عقله من رأسه } يستعمل عند وصف إنسان بأنه أصابته ومثله طار برج عقله } شدة أو مصيبة ففزع لها فزعاً شديداً

كل واحد عقله في رأسه يعمل خلاصه : يقال لمن يريد أن يعمل عملاً حسب إرادته

عريان الرأس ويحب الرقص : يقال لمن يدخل في شيء لا يناسبه عتبك على العين والرأس - على عيني ورأسي : تقولها لمن تخبره بأنك رضيت أو أنك تقضى له ما يريد

في كل رأس حكمة : يقال في الحث على التعلم من كل إنسان ما عنده من العلوم

وفي الحديث : (الحكمة ضالة المؤمن يلتقطها حيث وجدها)

كل رأس ولها مندبيل { يستعمل عند تشابه الأشياء
مثل كل فرس وله خيال

قليل من الزاد يكفيك تعيش ونفسك { يقال في الحث على القناعة والزهد
عفيفة ، بكره رسول الموت يأتيك ورأسك
تساوى رأس الخليفة

كل رأس مطاطية تحتها ألف بلية : يقال في وصف لإنسان بأنه خبيث مكار
صاحب حيل

وقمت الفأس في الرأس : يستعمل في وقت المضاربة والمشاحنة

يتعلموا الحجامة في رؤوس اليتامى : يقال لمن يعمل العمل في غير محله

الضرب

كل إنسان معلق من عرقوبه : يقال عند الاخبار بأن كل إنسان مجزى بعمله

وقالت العرب : كل شاة برجلها معلقة

وفي القرآن: ﴿ كُلُّ أَمْرٍ إِيمًا كَسَبَ

رَهِيْنٌ ۖ

الطور

وفي الحكم : (اعمل ماشئت فانك مجزى به)

وفي الحديث : (عش ما شئت فانك ميت ،

واحجب من شئت فانك مفارقة ،

واصنع ماشئت فانك مجزى به)

الرقبة

الموت على رقاب العباد . مثل قولهم { يقال في التسلي عن مصيبة الموت
الى ما يموت متين يفوت
وفي القرآن: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ﴾
ومثل: (احنا لنا سوق تتباع فيه)
الأنبياء

وفي القرآن: (إِنَّمَا تُوعَدُونَ لَآئِي)

الأنعام

وقالت العرب: كيف توقى ظهر ما أنت
راكبه؟

وفي الحكم: (الموت علينا حق)

وفي الحكم: الموت باب وكل الناس داخله

يقال في علم الاغترار بالظواهر

وقالت العرب: ما كل سوداء تمر، ولا
كل بيضاء شحمة

ما كل معوج الرقبة جل ومثله
ما كل من ركب الحصان خيال

القفا

: يقال عند وصف لإنسان بأنه أبله

: يقال في وصف شخص بأنه يدهانك

وينافق لك في حضورك ومتى غبت فعل

ما بداله من إساءتك

: يقال في الشخص عند خذلانه وفشله

وعدم نجاحه

: يقال فيمن أعرض عن أسباب رزقه

كسلاً أو جهلاً

عريض القفا

في الوش مراية وفي القفا سلاية

خرج وقفاه يقمر عيش

لو دخل الرزق فاه لولاه قفاه

قواعد صحية

١ - الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى « حكمة بالغة »

٢ - النظافة من الإيمان « حديث شريف »

يجب على الإنسان، لكي يعيش صحيحاً سليماً من الأسقام، معافى في بدنه، أن
يعنى بنظافة جسمه عامة ، والأعضاء الخارجية منه خاصة ، وهي : الوجه ، واليدان
والقدمان - المدة للامسة الأشياء ، والمعرضة لنبار الطرقات

والوضوء - فضلاً عن كونه من الفرائض الواجبة شرعاً قبل الصلاة - هو من
أنجح الوسائل لنظافة الأعضاء الخارجية من الجسم ؛ وأن في تكراره خمس مرات في
اليوم لحكمة بالغة

قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ﴾
« سورة المائدة »

نظافة الوجه

الوجه مجمع الحواس فيجب غسله بالماء والصابون مرتين على الأقل يومياً، إحداها
قبل النوم ، والأخرى بعد الاستيقاظ ، فإن ذلك داع إلى الاعتناء ، وإنشراح الصدر
فضلاً عما فيه من النظافة والوقاية من الأمراض التي تنشأ من القدر والأوساخ

نصائح أدبية

آداب الوجه

اعلم يا بني أن الوجه مرآة النفس؛ ودليل على شفقة القلب وقسوته، فلتكن هيئة وجهك موافقة للأحوال، وعليك مراعاة النصائح الآتية :

١ - متى خاطبت أحداً فلا تحول وجهك من جهة إلى أخرى ؛ ولا تحدق إليه نظرك ، ولا تضحك في وجهه بشير ما سبب ، فإن الضحك بلا سبب ، من قلة الأدب

٢ - تجنب تقطيب الوجه وعبوسه ، وكل ما يدل على الطيش ، ويدعو إلى الاستهزاء ، وكن دائماً طلق الوجه باسماء ، فقد جاء في الأثر : (التمسوا الخير عند حسان الوجوه)

٣ - كن طلق الحيا مع إخوانك حتى لا تقيد حريتهم في الحديث والتعامل معك ؛ وإذا ضحكت معهم فلا تكتر من الضحك (فإن كثرة الضحك تيمت القلب)

٤ - لا تكن دائم الميوس بلا باعث ، ولا دائم البشاشة عن خفة أو إفراط في رفع الكلفة ؛ ولا ضاحكاً في مقام الحزن ، ولا متكلفاً إلا كتئاب في مجالس التبسط ؛ ولا متصنعاً إلا تضاع أمام الكبراء من رهبة أو رغبة ، بل لازم الوقار عن أدب صحيح وثبات جأش

٥ - لا تعرض عن الناس بوجهك إذا حدثتهم أو حدثوك إحتراراً لهم واستكباراً عليهم عملاً بقوله تعالى : ﴿ وَلَا تَصْغُرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ ﴾ (وصغر خده أى أماله من الكبر)

٦ - لا ترق ماء وجهك بذل السؤال ، والتماس المطاء من الناس . وكن عزيز النفس ، رقيق الحس ، وأعمل بقول عنبرة المبسى :

« لا نسقى ماء الحياة بنبلة هل فاسقنى بالمر ماء الحنظل »
 « ماء الحياة بذلة كجهنم وجهنم بالمر أطيب منزل »

٧ - لا نعلم إلى أن زين وجهك بالمساحيق « البودرا » بل اجتهد في أن
 يكون وجهك زينة لك بطبيعته وإشراقه وسماحته ، كما قال الشاعر في مدح عمر بن
 عبد العزيز :

« ولذا الدر زان حسن وجوه كان للدر حسن وجهك زيناً »

٨ - لعلم أن الوجوه الملوثة خفراً وحياءً واحتشاماً ونضارة أجمل وأكمل من
 الوجوه الخداعة الفدارة التي قيل فيها : « أنها من صنع الخلاق ، لامن صنع الخلاق »
 ولقد صدق الشاعر :

« إذا قل ماء الوجه قل حياؤه ولا خير في وجه إذا قل ماؤه »

٩ - لعلم أن الضار الذي يملو وجه العامل الكادح ، ويكلل ثوبه ، لأظهر
 وأكرم عند الله من تلك المساحيق التي تغير وجه الإنسان ، وتجعل له وجهاً
 صناعياً آخر

١٠ - كما أن الإنسان يرغب في أن يكون جميل الوجه ، حسن المنظر ، يجب
 عليه أن يكون كريم النفس ، جميل الخلق ، وأن يتمظ بقول الشاعر :

« جمال الوجه مع خبث النفوس كقنديل على قبر الجبوس »

وقول المتنبي :

« وما الحسن في وجه الفتى شرفاً له إذا لم يكن في فعله والخلاق »

نصائح دينية

الوجه

١ - كما أن الإنسان يعنى بأن يكون وجهه أبيض نظيفاً لا غبار عليه ، يجب عليه أن يكون نظيفاً في أفعاله وأقواله ليقابل ربه بوجه أبيض باش ﴿ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ ﴾

وذلك بأن لا يكون كذاباً ؛ لأن الكاذبين تكون وجوههم مسودة يوم القيامة بدليل قوله تعالى :

﴿ وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ ﴾ سورة الزمر

وتفسير هذه الآية الكريمة : يقول الله تعالى : ويوم القيامة ترى يا محمد (عليه الصلاة والسلام) هؤلاء الذين كذبوا على الله من قومك فزعموا أن له ولداً ، وأن له شريكاً ، وعبدوا آلهة من دونه ، وجوههم مسودة

وقوله : ﴿ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ ﴾ أى أليس في جهنم مأوى ومستكن لمن تكبر على الله ، فامتنع عن توحيده ، والإلتئاء إلى طاعته فيما أمره ونهاه عنه ؟

٢ - على الإنسان أن يخلص لله في عبادته ، وأن يولى وجهه نحوه ، وأن يقول عند دخوله في الصلاة ووقوفه بين يدي ربه ، وبعد تكبيرة الأحرام :

﴿ إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴾ « سورة الأنعام »

تفسير هذه الآية الكريمة : هذا خبر من الله تعالى عن خليله إبراهيم

عليه السلام ، أنه لما تبين له الحق وعرفه قال لقومه : يا قوم إني برىء مما تشركون مع الله الذى خلقنى وخلقكم فى عبادته من آلهتكم وأصنامكم
(إني وجهت وجهى) فى عبادتى للذى خلق السموات والأرض اللئيم الذى يبق ولا يبقنى ويحيى ويميت ، لا إله الا الذى ببقنى ، ولا يبقى ، ويزول ولا يدوم ، ولا يضر ولا ينفع

ثم أخبرهم تعالى ذكره: أن توجيهه وجهه لعبادته باخلاص العبادة له، والإستقامة فى ذلك لربه على ما يجب من التوحيد ، لا على الوجه الذى يوجه له وجهه من ليس بحنيف (أى ليس بمسلم) ولكنه به مشرك
ثم قال : (وما أنا من المشركين) أى لست ممن يدين دينكم ويتبع ملتكم
أيها المشركون

٣ - وأن يولى وجهه شطر المسجد الحرام ، كما قال الله تعالى لنبيه محمد عليه الصلاة والسلام :

﴿ قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ﴾
« سورة البقرة »

نفيد هذه الآية الكريمة بيان القبلة التى حوّل الله إليها نبيه محمد صلى الله عليه وسلم وهى (الكعبة) بعد أن كان يتولى قبلة غير ها وهى (بيت المقدس) إستقبله رسول الله صلى الله عليه وسلم ستة عشر شهراً أو سبعة عشر شهراً وهو ينظر إلى السماء ويقلب وجهه فيها ، فأزل الله تعالى عليه هذه الآية ، فصار رسول الله صلى الله عليه وسلم يستقبل (الكعبة) بعد ذلك ، وصارت قبلته فى الصلاة

ومعنى الآية الشريفة : (قد نرى تقلب وجهك) وتحوله إلى جهة السماء يعنى متطعماً إلى الوحى، ومتتوقفاً للأمر باستقبال الكعبة، فأبشر يا محمد، فلنمطينك مطلوبك ومرغوبك ، من تحوّل إلى الكعبة وتوجهك فى الصلاة شطرها (وجهتها) وهى المراد (بالمسجد الحرام) فى قوله تعالى :

﴿قَوْلٌ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ﴾ وعبر عنها بشطر المسجد الحرام إشارة إلى أنه يكفي البعيد عنها محاذة جهتها وإن لم يصب فيها
ثم خاطب جل شأنه أمة النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: ﴿وَحَيْثُمَا كُنْتُمْ قُولُوا
وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ﴾

أى فى أى مكان وجدتم من بر أو بحر أو فى أى جهة من جهات الأرض شرقاً
وغرباً وشمالاً وجنوباً فولوا وجوهكم شطره أى نحو البيت وتلقاه
وهذا يقضى على كل مسلم بإيجاب استقبال الكعبة فى كل صلاة فرضاً كانت أو
نفلًا فى كل مكان ويستثنى النفل فى السفر

٤ - على الإنسان أن يقيم وجهه للدين مستقيماً طاعةً لله الذى فطر الناس على
فطرته ، عملاً بقوله تعالى :

﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾

« سورة الروم »

يقول تعالى ذكره : فسدّد وجهك نحو الوجه الذى وجهك إليه ربك يا محمد
لطاعته وهو (الدين حنيفاً) أى مستقيماً لدينه وطاعته

(فطرة الله التى فطر الناس عليها) يقول : صنعة الله التى خلق الناس عليها
وقوله : (لا تبدل خلق الله) أى لا تغيّر لدين الله

وقوله : (ذلك الدين القيم) أى أن إقامتك وجهك للدين حنيفاً غير مبدل ولا
مغيّر هو الدين القيم ، يعنى المستقيم ، الذى لا عوج فيه ، عن الاستقامة من الحنيفة
إلى اليهودية والنصرانية ، وغير ذلك من الضلالات والبدع المحدثه

وقوله : (ولكن أكثر الناس لا يعلمون) أى أكثر الناس لا يعلمون أن
الدين الذى أمرك به يا محمد بقولى : فأقم وجهك للدين حنيفاً هو الدين الحق دون
سائر الأديان

وقال الله تعالى : ﴿ وَلِكُلِّ وِجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّيَهَا ﴾ أى لكل أهل ملة وجهة وقبلة مول وجهه نحوها

وقال الله تعالى : ﴿ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ﴾ أى بادروا وسارعوا إلى الخيرات والمقصود منهما قوله تعالى : انى بينت لكم أيها المؤمنون الحق، وهديتكم للقبلة التى ضلت عنها اليهود والنصارى وسائر أهل الملل غيركم ، فبادروا بالأعمال الصالحة شكرًا لربكم ، وتزودوا فى دنياكم لأخراكم ، فأنى قد بينت لكم سبيل النجاة ، فلا عذر لكم فى التفريط ، وحافظوا على قبلتكم ، ولا تضيئوها كما ضيئتها الأمم قبلكم ، ففضلوا كما ضلت

وقال الله تعالى : ﴿ وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَإِنَّهُ لَلْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴾ البقرة

يعنى جل ثناؤه بقوله : ﴿ وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ ﴾ ومن أى موضع خرجت إلى أى موضع وجهت ، فول يا محمد وجهك ، أى حول وجهك شطر المسجد الحرام ، أى الأقبال بالوجه نحوه

وأن التوجه شطره للحق الذى لا شك فيه من عند ربك ، حافظوا عليه أيها المؤمنون ، وأطيعوا الله فى توجيهكم قبله ، فان الله تعالى ليس بسامٍ عن أعمالكم ، ولا بنافل عنها ؛ ولكنه محصيا لكم ، حتى يجازيكم بها يوم القيامة

وقال الله تعالى : ﴿ وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ﴾ البقرة

يعنى بقوله تعالى ذكره : ومن حيث خرجت فول وجهك شطر المسجد الحرام . من أى مكان ، ومن أى بقعة شخصت ، فخرجت يا محمد فول وجهك تلقاء المسجد الحرام وهو شطره

(وحيث ما كنتم فولوا وجوهكم شطره) أى أينما كنتم أيها المؤمنون من أرض الله فولوا وجوهكم فى صلاتكم تجاهه وقبله وقصده

٥ - وأن يسلم وجهه لله حسناً إلى الناس قولاً وعملاً، وأن يكون عمله خالصاً لوجه الله ابتغاء مرضاته، عملاً بقوله تعالى :

﴿وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ﴾ « لقمان »

ومعنى هذه الآية الشريفة ، يقول الله تعالى ذكره . ومن يسلم إلى ربه ويستسلم لأمره ونهيه ، متذلاً بالعبودية ، مقرأ له بالآلوهة (وهو محسن) يقول وهو مطيع لله في أمره ونهيه

(فقد استمسك بالعروة الوثقى) يقول : فقد تمسك بالطرف الأوثق الذي لا يخاف انقطاعه من تمسك به (وهذا مثل) وإنما يعنى بذلك أنه قد تمسك من رضا الله بإسلامه وجهه إليه وهو محسن بما لا يخاف معه عذاب يوم القيامة

وقوله : (وإلى الله عاقبة الأمور) يقول : وإلى الله مرجع عاقبة كل أمر خيره وشره ، وهو السائل أهل عنه ومجازيهم عليه

٦ - وأن يقوم بأعمال البر باتقاء محارم الله وتجنب نواهيه ، والمعمل بأوامره كما يبر والديه باطاعتها ليكون في زمرة الأبرار المتقين الذين قال الله تعالى فيهم :

﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ خَمْرًا مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾ « سورة المطففين »

ومعنى هذه الآية الكريمة : إن الأبرار الذين برّوا باتقاء الله وأداء فرائضه لنرى نعيم دائم لا يزول يوم القيامة ، وذلك نعيمهم في الجنان

وقوله : (على الأرائك ينظرون) أى على السرر في الحجال من اللؤلؤ والياقوت ينظرون إلى ما أعطاهم الله من الكرامة والنعيم في الجنان

وقوله : (تعرف في وجوههم نضرة النعيم) أى تعرف في الأبرار الذين وصف الله صفتهم نضرة النعيم ، يعنى حسنه وبريقه وتلاؤه

وقوله : (يسقون من رحيق مختوم ختامه مسك) أى يسقون من شراب خالص لا غش فيه ، يختم أوانيه بمسك بدل الطين ، وبعضهم يقول : عاقبته مسك ، أى هى طيبة الريح ، أى أن ريحها فى آخر شربهم يختم لهم بريح المسك

وفى قوله : (وفى ذلك فليتنافس المتنافسون) أى فى ذلك الرحيق والنعيم فليرغب الراغبون ، وليتنافس المتنافسون ، وذلك بالمسارعة الى فعل المعروف والخيرات ، والانتهاى عن السيئات

وقال تعالى : ﴿ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهُهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ « سورة يونس »

« التفسير » ان الله تبارك وتعالى وعد المحسنين من عباده على أحسانهم الحسنى أن يجزيهم على طاعتهم الجنة ، وأن تبيض وجوههم ، ووعدهم مع الحسنى الزيادة عليها ، ومن الزيادة على ادخالهم الجنة أن يكرمهم بالنظر اليه ، وأن يعطيهم غرفاً من لآلىء ، وأن يزيدهم غفراناً ورضواناً ، كل ذلك من زيادات عطاء الله لإيائهم على الحسنى التى جعلها الله لأهل الجنة

(ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة) أى لا ينفى وجوههم كآبة ولا كسوف حتى تصير من الحزن كأنما علاها قتر (والقتر النبار ، وهو جمع قرة)

ولا ذلة أى ولا هوان (أولئك أصحاب الجنة) الذين وصفهم الله بصفتهم (هم فيها خالدون) أى فيها ما كثون أبداً

٧ - وأن لا يؤثر زينة الحياة الدنيا وشهواتها على نعيم الآخرة وسرورها ، لأن وجوه المؤمنين يوم القيامة تكون حسنة جميلة ، ناعمة ناظرة الى ربها ، ومنتظرة ثوابه ورحمته

بخلاف وجوه الكافرين فانها تكون كالحلّة مسودة شديدة العبوسة ، تتوقع العذاب والعقاب ، قال الله تعالى :

﴿ كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَتَذَرُونَ الْآخِرَةَ وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاصِرَةٌ إِلَىٰ رَبِّهَا نَاطِرَةٌ وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ بِاسِرَةٍ تَقْنُنْ أَنْ يَفْعَلَ بِهَا فَاقِرَةٌ ﴾

« سورة القيامة »

يقول الله تعالى ذكره لعباده المؤثرين زينة الحياة الدنيا على الآخرة : ليس الأمر كما تقولون أيها الناس، من أنكم لا تبعثون بمد ممالككم ، ولا تجازون بأعمالكم ؛ ولكن الذى دعاكم إلى قول ذلك، محبتكم الدنيا العاجلة ، وإثارتكم شهواتها على آجل الآخرة ونعيمها ، فأنتم تؤمنون بالعاجلة ، وتكذبون بالآجلة

وقوله : (وجوه يومئذ ناصرة إلى ربها ناطرة) يعنى يوم القيامة تكون حسنة جميلة من النعيم، تنظر إلى خالقها فرحة مسرورة، تنتظر منه الثواب والرحمة

وقوله : (ووجوه يومئذ باسرة تقنن أن يفعل بها فاقرة) يعنى وجوه متغيرة الألوان، مسودة كالحلّة عابسة ، تعلم أنه يفعل بها داهية أى شر ويقال : تقنن أنها ستدخل النار لتلقى عذاب الجبار

٨ - قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَعَنَ الْكَافِرِينَ وَأَعَدَّ لَهُمْ سَعِيرًا خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا لَا يَجِدُونَ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا يَوْمَ تَقَلَّبُ وُجُوهُهُمْ فِي النَّارِ يَقُولُونَ يَا لَيْتَنَّا أَطَعْنَا اللَّهَ وَأَطَعْنَا الرَّسُولَ ﴾ الأحزاب

التفسير - يقول الله تعالى ذكره :

إن الله أبعد الكافرين به من كل خير ، وأقصاهم عنه ، ولعنهم ، وأعدّ لهم فى الآخرة نارا تتقد وتستمر ، ليصليهم بها (خالدين فيها أبداً) أى ما كثرين فى السعير أبداً إلى غير نهاية (لا يجدون ولياً ولا نصيراً) لا يجدون ولياً يتولاهم فيستنقذهم من السعير التى أصلاهموها الله ، ولا نصيراً ينصرهم ، فينجيهم من عقاب الله ايام

وذلك في يوم تنقلب وجوههم في النار حالاً بعد حال ، ويقولون - وتلك حالهم في النار - ياليتنا أطينا الله في الدنيا وأطعنا رسوله فيما جاءنا به من أمره ونهيهِ ، فكنا مع أهل الجنة في الجنة ، يالما من حسرة وندامة ، ما أعظمها وأجلها !
٩ - قال الله تعالى :

﴿ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ فَأَمَّا الَّذِينَ اسْوَدَّتْ وُجُوهُهُمْ أَكْفَرْتُمْ بَعْدَ إِيمَانِكُمْ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ وَأَمَّا الَّذِينَ ابْيَضَّتْ وُجُوهُهُمْ فَخِي رَحْمَةِ اللَّهِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ آل عمران

المعنى - يوم القيامة ينقسم الناس فريقين : فريق تبيض وجوههم ، وفريق تسود وجوههم

فيقول الله تعالى ذكره لمن اسودت وجوههم ويعيرهم : (أ كفرتُم بعد إيمانكم ؟) (قيل هم الخوارج ، وقيل كل من كفر بالله بعد الإيمان الذي آمن به حين أخذ الله من صاب آدم ذريته وأشهدهم على أنفسهم) (فذوقوا العذاب بما كنتم تكفرون) أما الآخرون الذين استقاموا على إيمانهم فأخلصوا له الدين والعمل فايضت وجوههم يقول الله لهم : ادخلوا الجنة ، فأنتم في رحمته ورضوانه خالدون

١٠ - وأن يجتهد أن تكون أعماله سالحة طيبة ، ليكون من المؤمنين الصالحين الذين تكون وجوههم يوم القيامة ضاحكة مستبشرة ، بخلاف وجوه الكفرة الفجرة الذين تكون وجوههم عليها الغبار والسواد
قال الله تعالى :

﴿ وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ وَوُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ عَلَيْهَا غَبَرَةٌ تَرْهَقُهَا قَتَرَةٌ أُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرَةُ الْفَجَرَةُ ﴾ « سورة عبس »

ومعنى هذه الآية الشريفة : (الوجوه المسفرة) المضيئة الملهلة الضاحكة

(الاستبشرة) التي يظهر عليها الفرح والسرور لما تجدد من برد اليقين بأنها ستوفي ما وعدت به جزاء لعبادها ، وما قدمت من صالح أعمال ، وشكر آلاء ونعم ؛ تلك الوجوه ، هي وجوه الذين آمنوا وعملوا الصالحات
أما الوجوه الأخرى هي التي (عليها غبرة) أي يملوها الغبار (وترهقها قفرة) أي ينشأها سواد ، وقد يكون الغبار والسواد على حقيقتهما تمييزاً لهم بأردأ الحالات وقد يكون الغبار غبار النل ، والسواد سواد النعم والحزن ، وهو ما يقابل الإسفار والاستبشار ، تلك الوجوه هي وجوه الكفرة الذين لا يؤمنون بالله ، ولا بما جاء به أنبيأؤه . (الفجرة) الذين قد خرجوا عن حدود شرائعه واقترفوا السيئات في حياتهم الدنيا

١١ - وقال تعالى :

﴿ وَعَنَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا وَمَنْ يَعْمَلْ مِزْنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا ﴾ « سورة طه »

وعنت الوجوه ، أي استسلمت وذلت وجوه الخلق للحق الذي لا يموت (القيوم) القائم على تدبير شئون خلقه (وقد خاب من حمل ظلماً) أي لم يظفر بمحاجته وطلبته من حل إلى موقف القيامة شركاً بالله وكفراً به وعملاً بمصيبته

يستفاد من هذه الآية الكريمة أن الله هو الحي القيوم الذي لا ينام ، وهو القيم على كل شيء يديره ويحفظه ، وهو الكامل في ذاته ، الذي كل شيء فقير إليه لاقوام له إلا به ، وهو المجازي كل إنسان بعمله ، فمن يظلم غيره ويعمل شراً فقد باء بالخيبه والخسران ، وسيقتص الله منه ، وبؤدى ما اقتصبه من غيره إلى صاحبه ، ومن يؤمن بالله ويعمل صالحاً فذلك له الجزاء الآوفى ، والثواب الموفى ، الذي لا يخاف معه أن يظلم فيزداد في سببائه ، ولا أن يهضم فينقص من حسناته

١٢ - باسم الإنسان أن كل شيء في الوجود ما آله إلى الهلاك والعدم ، إلا الله

١ قال الله تعالى : ﴿ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴾

« سورة القصص »

١ وتشير هذه الآية الكريمة إلى أن كل شيء موجود ، مآله ومصيره إلى الهلاك والعدم ، إلا ذاته تعالى فانها لا يلحقها المنم ، ولا يتطرق اليها الزوال ، بل هو الباقي ببد فناء خلقه ، وله القضاء النافذ فيهم ، يقضى بما شاء ، ويحكم بما أراد ، واليه المرجع في جميع الأحوال في الدنيا والآخرة ، عند البعث والنشور ، ليجزى المحسن باحسانه ، والمسيء بإساءته ، لأرب غيره ، ولا معبود سواه

وقال تعالى أيضاً : ﴿ كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴾ « سورة الرحمن »

والفرض من هذه الآية الكريمة بيان أن جميع أهل الأرض من إنس وজন وحيوان ومجاد فانٍ وهالك ، ولا يبقى سوى وجه الله الكريم ، الذي هو مصدر جميع الكمالات ، والمستغنى عن كل ماسواه من الموجودات

وهذه الآية كالتى قبلها ، وقد وصف الله وجهه الكريم بأنه ذو الجلال والإكرام ، أى هو أهل لأن يجل فلا يعصى ، وأن يطاع فلا يخالف

١٣ — وقال تعالى : ﴿ وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَصِيِّ

يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ﴾ « سورة الكهف »

(أى يريدون وجه الله)

وكقوله إخباراً عن المتصدقين :

﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُوراً ﴾

(أى ابتغاء مرضاة الله) « سورة الإنسان »

١٤ - يقول الله تعالى : ﴿ وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ

فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُضْمِفُونَ ﴾ « سورة الروم »

المعنى : أى ما أعطيتكم من صدقة تريدون بها وجه الله ، فالذين يتصدقون بأموالهم ملتجئين بذلك وجه الله هم المضمفون ، أى يكون لهم الضعف من الأجر والثواب وفقنا الله للمعمل ابتغاء مرضاته ، وخشية عقابه ، ونسأله تعالى أن يعاملنا بلطفه ورحمته ، ويجنبنا التمرض لنفسيه وقمته

الأماني التي ورد فيها ذكر الوجه

- ١ - إذا ابتغيت المروف فاطلبوه من حسان الوجوه (عن عبد الله بن جراء)
 - ٢ - إذا ضرب أحدكم خادمه فليتنق الوجه (عن أبي هريرة)
 - ٣ - إنكم لاتسمون الناس بأموالكم ؛ ولكن يسمهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق (عن أبي هريرة)
- الشرح : أى أنكم لاتطبقون أن تموا الناس بأموالكم ، إذ لا يمكنكم ذلك ، ولكن يسمهم منكم التيسم ، وحسن الخلق معهم ، فان ذلك فى إمكانكم فلا عذر فى تركه ، وهذا ينطبق على قول الشاعر :
- « لا خيل عندك تهديها ولا مال فليسعد النطق ان لم تسعد الحال »
- ٤ - ان من شر الناس ذو الوجهين الذى يأتى هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه (رواه مسلم)
- الشرح : إن أكثر الناس شراً ، وأعظمهم ضرراً ، وأكبرهم ذنباً ، وأبدمهم من الله تعالى يوم القيامة ، المنافق
- ذلك الذى يأتى الرجل فيتلطف له ، ويظهر له المودة والمحبة ، ويكيل القدح والنم لأعدائه حتى ييوح له بما فى نفسه ، ويعرف خباياه ؛ ثم يذهب الى عدوه فيتودد اليه ، ويتقرب منه ، ويظهر البنض لأعدائه والولاء له ، ثم ينقل اليه ماسمه من المساوى ، وعرفه من القبايح ، ليسمع منه مثل ماسم من عدوه ، وبعد أن عملاً جيبته من المثالب ، يذهب الى الأول وينشر أمامه أردأ ما فى كنايته ، فيكون موقداً لتار الشر بينهما ، فتستحكم المداوة والبنضاء ، ويزداد النفور فيجب على المسلم ترك النفاق والملق كما قال الأحنف : أن ذا الوجهين خليق ألا يكون عند الله وجهياً
- ٥ - إذا عطس أحدكم فليضع كفيه على وجهه وليخفض صوته (عن أبي هريرة)

- ٦ - لعن الله من بسم في الوجه (عن ابن عباس)
الوشم الكبي للعلامة، فوسم الآدى جزام مطلقاً، وأما غيره، فيحرم في وجهه فقط؛ لأنه تغيير لخلق الله
- ٧ - نهى عن الوشم في الوجه، والضرب في الوجه (عن جابر)
- ٨ - نهى عن الوشم - عن أبي هريرة
فيحرم في الوجه، بل وجميع البدن، لما فيه من النجاسة، المجتمعة وتغيير خلق الله
- ٩ - من بنى مسجداً يبتنى به وجه الله، بنى الله له مثله في الجنة (عن عثمان)
- ١٠ - ليتق أحدكم وجهه من النار، ولو بشق تمر (عن ابن مسعود)
في هذا الحديث حث على الصدقة ولو بشيء قليل جداً
- ١١ - الفبار في سبيل الله عز وجل اسفار الوجوه يوم القيامة (عن أنس)
أى يكون ذلك الفبار نوراً على وجوههم فيها
- ١٢ - ليس من امن لعلم الخدود، وشق الجيوب، ودعا بدعوى الجاهلية (عن ابن مسعود)
أى ليس على سنتنا وطريقتنا، من يضرب ويلطم خده، حينما تحمل به كارثة أو تنزل به نازلة، أو يشق ثيابه، أو ينادى بالويل والثبور، لما في ذلك من عدم الرضاء بقضاء الله وقدره، وعدم الاعلمثنان اليه، والاستسلام له
وفي هذا الحديث حث على الصبر عند المصائب، والابتعاد عما لا يليق

الولفاظ الكتانية والمعاني المجازية

الوجه

عيا الانسان وجهه . ويقال : أن فلانا لحسن الوجه ، حسن الحيا ، حسن السحنة والسحنة ، وإذا كان الرجل عظيم الجبهة فهو أجيح ويقال : واجهته مواجهة ووجاهها ، ودارى تجاه داره . وقعدت وجاهك وتجاهك

ويقال : رجعت الينا بنير الوجه الذى فارقنا به ، وتوجهتُ اليه ، وتوجهت اليه رسولا ، وتوجهَ جهة كذا ، أو وجهة كذا ، وجعلته رجلة لى ، وهبت الريح من جهة المشرق ومن سائر الجهات ، وجعل وجهه نحو القبلة ، وتفرقوا فى كل وجه ووجهه ويقال : بأى وجه تقابل فلانا ، وفلان أتم عمله على الوجه الأكمل ، وسار الى ذلك الوجه ، وجاء على وجه السرعة ، وجاء فلان فى وجه النهار (أى فى أوله) ويقال : وجه الأرض ، كما قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه : لانتكوا وجه الأرض فان شحمتها فى وجهها

ومن المجاز : هذا وجه الثوب ، ووجه القوم ، ووجه الحقيقة ، وهؤلاء وجوه البلد ، ورجل وجيه ، أى بين الوجاهة ، وله جاه وحرمة قال العباس ابن مرداس :

« وقالَ بنى عامرٍ هلكنم فجهزوا خياركم أهلَ الوجاهة والعجد »

وهو من الوجهاء ، ووجه الأمير توجيهها ، وهو موجه عند السلطان وهذا رأى وجيه ، وهو بيتنى بذلك وجه الله

ومن يرد وجه السيل ، وصرفتُ الشيء عن وجهه ، وليس لكلامك هذا وجه (أى صحة)

وفي القرآن الكريم : ﴿ وَلِكُلِّ وِجْهٍ هُوَ مُوَلِّيُّهَا فَاَسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ﴾
﴿قَوْلٌ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ﴾
البقرة

ويقال : رأيت الرجل عبوس الوجه كاسفاً ، ورأيته متهلل الوجه بإسماً
وقال على كرم الله وجهه : ما أضمر أحد شيئاً إلا ظهر في فلتات لسانه
وصفحات وجهه

(ومعنى كرم الله وجهه) : أى حفظه من الذل والدنس ، وصانه عن السجود للأصنام
وهذا وارد في الحديث الشريف

وأخرج ابن سعد عن الحسن بن زيد بن الحسن قال :
لم يعبد على الأوثان قط ، ومن ثم يقال فيه « كرم الله وجهه »

الأنهار

ذكر ما قيل في وصف الوجه

رَأَيْتُ الْهَلَالَ عَلَى وَجْهِهِ فَلَمْ أُدْرِ أَيُّهُمَا أُنُورُ؟
سَوَى أَنْ ذَاكَ قَرِيبَ الزَّارِ وَهَذَا بَعِيدَ مَنْ يَنْظُرُ
وَذَاكَ يَغِيبُ وَذَا حَاضِرُ
وَقَفَّعُ الْهَلَالَ كَثِيرَ لَنَا وَنَفَعَ الْحَبِيبَ لَنَا أَكْثَرُ
وَقَالَ ابْنُ الْمَدَلِ :

نَظَرْتُ إِلَى مَنْ زَيَّنَ اللَّهُ وَجْهَهُ فَيَا نَظْرَةً كَادَتْ عَلَى عَاشِقٍ تَقْضَى!
وَكَبَّرْتُ عَشْرًا ثُمَّ قُلْتُ لَصَاحِبِي مَتَى تَوَلَّى الْبَدْرَ النِّيرَ إِلَى الْأَرْضِ؟
وَقَالَ أَحَدُ الشُّعْرَاءِ :

رَأَيْتُ الْهَلَالَ وَوَجْهَ الْحَبِيبِ فَكَانَا هَلَالَيْنِ عِنْدَ النَّظَرِ
فَلَمْ أُدْرِ مَنْ حَيَّرَنِي فِيهِمَا هَلَالَ الدُّجَى مِنْ هَلَالِ الْبُشْرِ!
فَلَوْلَا التَّوَرُّدُ فِي الْوَجْتَيْنِ وَمَا رَاعَنِي مِنْ سَوَادِ الشُّعْرِ
لَكُنْتُ أَظُنُّ الْهَلَالَ الْحَبِيبَ وَكُنْتُ أَظُنُّ الْحَبِيبَ الْقَمَرَ!
وَقَالَ أَبُو هَلَالٍ الْمُسْكِرِيُّ :

وَوَجْهَهُ تَشْرَبُ مَاءَ النَّعِيمِ فَلَوْ عُصِرَ الْحَسَنُ مِنْهُ انْعَصَرَ
يَمْرُؤٌ فَأَمْنَحَهُ نَاطِرِي فَيَنْثَرُ وَرَدًّا عَلَيْهِ الْخَفَرُ
تَمَّتْ الْمَيْنُ فِي حَسَنِهِ فَمَا حَفَلَتْ بِطُلُوعِ الْقَمَرِ
وَقَالَ آخَرُ :

لَهُ ذَاكَ الْوَجْهَ كَيْفَ تَأَلَّفَتْ فِيهِ مَحَاسِنُ لَمْ تَكُنْ تَتَأَلَّفُ ؟

قال أبو نواس في وصف صفاء الوجه ، ورقة البشرة :
 نظرت إلى وجهه ، أنظرت ، أنأبصرت وجهي في وجهه
 وقال آخر :

ضأرت قلب المرء تسألو بوجهه ويخبر عنوان الكتاب بما فيه
 وقال آخر :

فأحسن وجهه في الوري وجه عمن وأيمن كف في الوري كف منعم
 وقال آخر :

لا تسأل المرء عن خلأته في وجهه شاهد من الخبير
 وقال آخر :

إذا كان وجه العذر ليس بواضح فان اطراح العذر خير من العذر
 وقال آخر :

بشاشة وجه المرء خير من القرى فكيف بمن يأتي به وهو ضاحك؟
 وقال آخر في النعم :

إذا رزق الفتى وجهاً وقاحاً تقلب في الأمور كما يشاء
 وقال آخر في النعم :

سكنى بالمرء عيياً أن تراه له وجه وليس له لسان
 وقال الطرائي في المدح :

وجه كيوم الصحو مبتسم ويد كليل الدجن تنهل
 إن من غيث أو خبا قمر فجيته وعينه البدل
 وقال آخر :

وهل ينفع الفتیان حسن وجوههم إذا كانت الأخلاق غير حسان
 فلا تجمل الحسن الدليل على الفتى فما كل مصقول الحديد يمانى

وقال أبو تمام :

وما أبالي وخير القول أصدقه ، حقت لي ماء وجهي أم حقت دمي ؟

وقال ابن الرومي :

وقل من ضمننت خيراً طويته إلا وفي وجهه للخير عنوان

له عيما جميل يستدل به على جميل وللبطنان ظهران

وقال آخر :

صلاية الوجه صلاح الفتى ورقة الوجه من الخرقه

وقال آخر :

إذا ما غاب وجه البدر عنا فوجهك عندنا البدر المقيم

وإذا أفلت نجوم السعد يوماً فوجهك نجم سعد مستديم

وقال آخر :

كل من أصبح في دهر ك م م قد تراه

هو من خلفك مقرا ض وفي الوجه مرآه

وقال آخر :

قابل عدوك بوجه باسم ضحك

وانصب له في الحشا جيشاً من الحرب

وقال آخر :

لا تقولي (لا) فكتوب على وجهك انشرق بالنور نعم

بحروف خلقت من قدرة ما جرى خط عليها بقلم

(نونها) الحاحب (والعين) لها طرفك الفتان (واليم) بفم

الأمثال اللغوية

قد بنت العرب كلامها على الأمثال والتشبيه والمجاز ، وقد ضرب الله تعالى في كتابه العزيز الأمثال للناس لعلهم يتذكرون ويتدبرون القرآن الحكيم لهذا رأيت أن أذكر هنا بعض الأمثال التي ورد فيها ذكر أعضاء جسم الإنسان للوقوف على معانيها المجازية، والمقصود منها، زيادة في الفائدة

الوجه

(في وجه المال تعرف أمرته) أى نماءه وخيره ، يضرب لمن يستدل بحسن ظاهره على حسن باطنه

(أينا أوجه ألقى سمداً) يضرب للشخص الذى يكثر التردد والمقابلة

(أبهى من قرطين بينهما وجه حسن) يضرب لشدة الحسن

(بين جبهته وبين الأرض جنابة) أى أنه لا يصل

(بطن جائع ووجه مدهون) يضرب للمشبع زوراً

(خير المال ما وجهته وجهه) أى فى وجوه البر والاحسان

(ضرب وجه الأمر وعينه) يضرب لمن ينظر فى الأمر بعين التأمل ويقبله

ظهوراً لبطن

(قبل البكاء كان وجهك عابساً) يضرب للرجل العبوس ، وللبخيل أيضاً

(كان وجهه مفسولاً بمرة الذئب) يضرب للرجل القادر

(الكريم شجاع القلب ، والبخيل شجاع الوجه) أى أنه بليد لا يتأثر

(فلان رفع رقع الحياء عن وجهه) أى أنه لا يستحي

(من رق وجهه رق علمه) أى أنه لاهىء فى طلب العلم

(من بذل إليك وجهه فقد وافاك حق نعمته) يضرب لمن يبذل جهده نحوك

(وجه المحرش أقبح) أى وجه مبلغ القبيح أقبح من وجه قاتله
 (وجه المدو يعبر عن ضميره) أى أن عداوته لا تخفى على أحد
 (فى الوجه مرآة وفى الظهر مكواه) يضرب للرجل المنافق ذى الوجهين
 (ليس كل من سوّد وجهه قال : أنه حداد ، وليس كل من يبيض وجهه قال :
 أنا القمر) يضرب لمن يدعى غير ما فيه

(نظر المريض الى وجوه الموائد) يضرب للمضطرب ينظر الى منجد
 (فلان وجهه يرد الرزق ومكتوب على وجهه ممنوع الخير) يضرب للرجل السوء
 (يعلم وجهى ويقول لِمَ تبكى ؟) يضرب للرجل المعتدى
 (ثلاثة يذهبن الحزن : الماء والخضرة والوجه الحسن) يقال للشخص الجميل الوجه

الأمثال العامة

الوجه (الوش)

« أنت بوشين » يقال للرجل المنافق المرائى مثل (أنت راجل مذنبذ) وفى
 الحكم : ذو الوجهين لا يكون عند الله وجهيه ، وفى القرآن ﴿ مُذَبِّذِينَ بَيْنَ ذَلِكَ
 لَا إِلَى هُوَ لَا إِلَى هُوَ لَا إِلَى هُوَ لَا ﴾ (النساء)

« الى يزعل نسلخ وشه » يقال لمن يكثر الزاح مع غيره
 « أنت زى النس ، كل ساعه فى الوش » يقال لمن يلازمك وأنت متضرر منه
 ولكنتك تحتاج اليه فى بعض الأحيان

« اينس على بال القرد من سواد الوش » يقال فى شأن من لا يبالي بارتكاب الفضائح
 « احنا شفتنا ايه من وشك لما بتديننا قفاك » تقوله لمن يولى ظهره عند ماتكلمه

« ايش تعمل الماشطة في الوش المكر » يقال فيمن يريد أن يحسن نفسه وهو لا يحصل على مطلوبه

« ان تفتها فوق جت على وشى ، وان تفتها تحت جت في حجرى » يقولها من تسيء اليه أقاربه وهو لا يريد مؤاخذتهم

« اللى يكذب نهار الوقفه يسود وشه نهار العيد » يقال في التحذير عن الكذب وسوء عاقبه

« البشاشة ولا أكل الميش » يقال لمن يعبس في وجوه الناس أولن لا يسط وجهه لهم

« بدال ماتفشه قل له في وشه » يقال لمن يكتم النصيحة ، وقالت العرب : أخوك من صدقك النصيحة ، وفي الحديث « من غشنا فليس منا » وفيه أيضاً : الدين النصيحة

« دا وشك والا القمر » يقال للصديق الذى غاب عنك مدة ثم حضر
« ضاقت الدنيا في وشه » يقال لمن تسمرت عليه أسباب معيشتة أو لمن يضايق إنساناً في محل جلوسه

« طول ما أنا شايف وشك مانيتش كسبان » « طول ما أنا شايفك مانيش نافع »
يقولها الإنسان لمن يتشادم منه أو لمن يفضه ولا يحب أن يراه

« على وشك يان يامداغ اللبان » تقوله لمن تكذبه فيما يخبرك به من الأخبار
« عتقتك لوجه الله » يقال لمن تمفو عنه عن جرم ارتكبه في حقك ، ويقال في المزاح أيضاً

« عايز يا كل وتمى » يقال للشخص الشره الظالم
« في الوش مرابة وفي القفا سلاية » يقال في وصف شخص بأنه يدهانك وينافق لك في حضورك ، ومتى غبت عنه فعل ما بدا له من إساءتك ، وقالت العرب : كلام كالعسل وفعل كالأسل . أى ضرب الرماح : وفي القرآن الكريم : ﴿ وَإِذَا لَقُوا

الَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزَؤُونَ ﴿البقرة﴾

« لا تميط في وجه الرزق يهرب » يقال لمن يشكى دائماً من ضيق الرزق ، والحال أنه كذاب

« ما كل وش يقال له مرحباً » يقال في الفرق بين درجات الناس في الاعتبار

« مصير الوجوه تتلاقى » يقال عند التوجه على أمر يؤكده عليه بذلك

« وش تصابحه ما تقابحه » يقال حثاً على حسن المعاشرة

« وشه يقطع الخيرة من البيت » يقال عند التشاؤم ومثله « وشه يقطع الرزق »

« وجوه كاشة وقلوب غاشة » يقال فيمن جمع القبايح ظاهراً وباطناً

« وجه مليح ويأكل قبيح » يقال لمن يعمل عملاً لا يناسب حاله

الخد

« الدين سواد الخدين » يقال في تقبيح شأن الدين

وقال علي بن أبي طالب : الدين هم بالليل ، ومنذلة بالنهار

الذقن

« أردب ماهولك ما تحضر كيله ، تتمفر دقنك ، وتتمب في شيله » يقال لمن

يتدخل فيما لا يعنيه وفي القرآن الكريم : ﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ﴾ الاسراء

وفي الحديث : من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه

وفي الحكم : من تسكلم فيما لا يعنيه سمع ما لا يرضيه

« إلى يزمر ما ينطيش دقنه » يقال لمن يعمل عملاً شأنه أن يستحي منه وهو

لا يستحي ، ويقال لمن يجاهر إنساناً بشيء حقه أن لا يجاهره به

« إن طلعت دقن ابنك زين دقنك » يقال للرجل الذي يريد أن يؤدب ولده بعد كبره والولد لا يمثل له

« بوس الأيادي ضحكك على الدقون » يقال لمن يخدع إنساناً بتقبيل يديه
« صباح القروود ولا صباح الأجروود » يستعمل في ذم من لم تطلع ذقنه وقد بلغ أوان طلوعها ، وفي التشاؤم من رؤيته
« كل دقن ولها مشط » يستعمل عند وضع الأشياء في محلها ويقال في تشابه الأشياء

« واحد شابل دقنه والثاني تمبان ليه » يقال لمن يلوم على شخص في شيء يكون ذلك الشخص في راحة منه

اللمحة

« شابت لحانا ولس العقل ما جانا » يقال لمن يتقدم في السن ولم يكمل عقله
وفي المعنى قيل : أجسام البغال وأحلام المصافير
« شابت لحيته وطابت عشرته » يقال لمن يهتدى ويستقيم بعد شيبه
« شايب وعايب » يقال لمن كبر سنه ولم يتحاش العيب
« كوى جبته ونفش لحيته » يقال في شأن من يظهر بمظهر الأبهة وهو ليس على شيء منها

نصائح أدبية

آداب الظهر

- ١ - يتصنع بعض الفتيان تقويس ظهورهم في أثناء المشي والجلوس ، ليعطوا أنفسهم وقار الشيوخ ، وسياء العقلاء ، وفي هذا التصنع ما يجلب لهم احتقار العارفين بأنهم صغار في جلود كبار ، فضلاً عما يصيبهم من الضرر الجسمي بسبب ذلك فيجب عليهم الابتعاد عن ذلك
- ٢ - يهمل بعض التبان استواء الظهر في القيام والقعود فيموج عمودهم الفقري ، وتسكون نتيجة إهمالهم الحذب وهو ما يجدر بهم اجتنابه والحذر منه

نصائح دينية

١ - قال الله تعالى :

﴿وَإِذْ أَخَذَ اللَّهُ مِيثَاقَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَتُبَيِّنُنَّهُ لِلنَّاسِ وَلَا تَكْتُمُونَهُ فَنَبَذُوهُ وَرَاءَ ظُهُورِهِمْ وَأَشْرَوْا بِهِ ثَمَنًا قَلِيلًا فَبُيِّنَ مَا يَشْتَرُونَ﴾ آل عمران

يقول الله تعالى ذكره : واذا ذكر يا محمد من هؤلاء اليهود وغيرهم من أهل الكتاب إذ أخذ الله ميثاقهم ليبين للناس أمرك الذي أخذ ميثاقهم على بيانه للناس في كتابهم الذي في أيديهم وهو (التوراة والإنجيل) وإنك لله رسول مرسل بالحق ولا يكتمونه (فنبذوه وراء ظهورهم) أي تركوا أمر الله وضيموه وتقضوا ميثاقه الذي أخذ عليهم بذلك ، فكنتموا أمرك ، وكذبوا بك ، واشتروا به ثمنًا قليلًا ، أي ابتاعوا بكنائهم ما أخذ عليهم الميثاق أن لا يكتموه من أمر نبوتك ، عوضًا منه خسيسًا قليلًا من عرض الدنيا ، ثم ذم جل ثناؤه شرائهم ما اشتروا به من ذلك فقال : (بئس ما يشترون)

٢ - وقال الله تعالى : ﴿قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ كَذَبُوا بِلِقَاءِ اللَّهِ حَتَّى إِذَا جَاءَتْهُمْ السَّاعَةُ بَفْتَةٍ قَالُوا يَا حَسْرَتَنَا عَلَى مَا فَرَّطْنَا فِيهَا وَهُمْ يَحْمِلُونَ أَوْزَارَهُمْ عَلَى ظُهُورِهِمْ أَلَا سَاءَ مَا يَزِرُونَ﴾ الأنعام

يقول الله تعالى ذكره : (قد خسر الذين كذبوا بقاء الله) يعني قد هلك ووكل في ميعهم الإيمان بالكفر، الذين كذبوا بقاء الله، أي الذين أنكروا البعث بعد المات والثواب والعقاب والجنة والنار، من مشركي قريش، ومن سلك مسلكهم في ذلك ؛ (حتى إذا جاءتهم الساعة بفتة) أي الساعة التي يبعث فيها الموتى من قبورهم فجأة من غير علم (قالوا يا حسرتنا على ما فرطنا فيها) أي يقولون : ينادمنا على ما ضيعنا

(وهم يحملون أوزارهم على ظهورهم) أى يحملون آثامهم وذنوبهم على ظهورهم (ألا ساء ما يزرعون) يعنى ألا ساء الوزر الذى يزرعون، أى الآثام الذى يأثمونه بكفرهم ببقاء ربهم

٣ - وقال تعالى : ﴿ وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴾
الأعراف

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : وإذ كرى يا محمد ربك إذ استخرج ولد آدم من أصلاب آبائهم فقرهم بتوحيده ، وأشهد بعضهم على بعض ، أو أشهد كلاً على نفسه شهادتهم بذلك وإقرارهم به

وفى الحديث عن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : مسح ربك ظهر آدم فخرجت كل نسمة هو خالقها إلى يوم القيامة ، ثم أخذ ميثاقهم ، وكتب آجالهم وأرزاقهم ومصائبهم ، وأشهدهم على أنفسهم قائلاً : ألسنت بربكم ؟ قالوا : بلى أنت ربنا إنا كنا عن هذا غافلين

الْعَادِيثُ وَالْآثَارُ

الظهر

١ - أطيب اللحم لحم الظهر : عن عبد الله بن جعفر (أى اللحم الذى أحسنه وأطهره

لحم الظهر لبعده عن موضع الأذى)

٢ - ظهر المؤمن حَمِيٌّ لَا يَبْحَقُهُ : عن عصمة بن مالك (أى معصوم من الإيذاء إلا

بحقه) أى لا يضرب ولا يذلل

إلا لنحو إقامة حد أو تعزير

٣ - على ظهر كل بئير شيطان ، فإذا ركبتوها فسموا الله ثم لا تقصروا عن حاجتهم
(عن حمزة بن عمرو الأسلمي)

(يعنى الابل خلقت وبها شعرة من الجن فإذا ركبتوها فسموا الله عليها)

٤ - من جرد ظهر امرئ مسلم ببئير حق لقي الله وهو عليه غضبان

(عن أبي إمامة)

أى عراه من ثيابه أو أراد سلب ثيابه ببئير حق غضب عليه الله

الكلمات اللغوية

الظهر

يقال : رجل مُظَرَّأى قوى الظهر، ويقال : فلان ظَاهَرَه ، أى عاونه
وفى القرآن : ﴿ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيراً ﴾ أى متعاونين
ويقال : فلان ظهر عليه ، أى غلبه

ومن المجاز : قلبت الأمر ظهراً لبطن ، وضربوا الحديث ظهراً لبطن ، يضرب
فى حسن التدبير

وفى الأمثال : قلب له ظهر المجن ، يضرب لمن كان صاحبه على مودة ثم حال
عن عهده

وفى الأمثال : كيف توى ظهر ما أنت راكمه ؟ يضرب لمن يمتنع من أمر لا يوقنه
ويقال : فلان يأكل على ظهر يد فلان ، أى ينفق عليه
ويقال : إنما يأكل الفقر على ظهر أيدي الناس

ويقال : تكلمت به عن ظهر الغيب ، وحفظته عن ظهر قلمي ، وحمل القرآن على
ظهر لسانه

ويقال : عين ظاهرة أى جاحظة ، ويقال : استظهر على الدهر بخفة الظهر
ويقال : ظهر عنك المار ، أى لم يلق بك ، ويقال : لا تبجل حاجتي لظهر : أى
لا تلقها وراء ظهرك

ويقال : هذا عيب ظاهر عنك

ويقال : فلان تقوس ظهره واحد ودب من الكبر إذا بلغ سن الشيخوخة

الضلوع

يقال : هو منتفخ الضلوع والأضلع

يقال : أكل وشرب حتى تضلع ، أى انتفخ

« : حمل مُضْلِع : ثقيل على الأضلاع

« : كملت فلانا وكان ضلعك على ، أى ميلك على

« : فلان له ضلع فى هذه المسألة ، أى لا تدخل فيه

« : وهم عليه ضلع جائرة ، أى مجتمعون عليه بالمدواة

« : ضلع الشيء ضلعاً . أى اعوج حتى صار كالضلع

وقال الشاعر :

« لا يفرنك ماترى من رجال أن تحت الضلوع داء دوا »

الجنب

يقال : رجل مُجَنَّبٌ ، أى عليه الجنابة ليفتسل : وفى القرآن الكريم : ﴿ وَإِنْ

كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ﴾ المائدة

« : جار مُجَنَّبٌ ، وهو الذى جاورك من قوم آخرين ، ليس من أهل الدار ، ولا من أهل النسب

« : أنا فى جنب فلان ، أى فى فناءه ومحلته

« : لا تحرمنى عن جنابة ، أى من أجل بعد نسب وغربة

« : حثوا حائبيه ، وزلوا فى جنبات الوادى

« : اتق الله فى جنب أخيك ، ولا تقدح فى ساقه ، أى لا تنقبه

وقال تعالى ﴿ يَا حَسْرَتَى عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ ﴾ أى فى أوامره

« : فلان قعد جنبه ، إذا اعتزل القوم

« : فلان اجتنب فلانا ، أى اعتزله

« : طائب الكرام ، وجانب اللثام

« : جنبته الشر ، فاجتنبه وجنبته إياه ، فتجنبه

ومن المجاز : فلان فرط في جنب الله ، أى في جانبه وفي حقه
ويقال : فلان لين الجانب أى سهل المعاملة سكين
ويقال : فلان رحب الجانب ، وخصيب الجانب ، أى سخي
ويقال : فلان أجني عن هذا الأمر ، أى لاتعلق له به ولا معرفة
وفي الأمثال : دَمَّتْ لجنبك قبل النوم مضطجعاً ، لكل جنب مصرع ،
(أى جانب أعيالك فالحق بجانب) يضرب عند ضيق الأمر والحث
على حسن التصرف

الجناح أو الجوانح

يقال : هذا الأمر تنقضُّ منه الجوانح ، وهى أضلاع الصدر
« : اجتنب على الشيء ، أى انكبْ عليه ومال
« : جنحوا للسلم ، وجنحوا اليه ، وحنحت الشمس للغروب ، وحنج الليل
(مال للذهاب أو المجيء) وَجَنَحَتِ السفينة أى بلغت ماءً رقيقاً
فلصقت بالأرض لا تمضي ، وحنج الطائر أى كسر جناحيه للوقوع
ومن المجاز : خفض له جناحه ، أى انقاد له
وفي القرآن الكريم ﴿ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ ﴾
يقال : هو مقصوص الجناح ، أى عاجز
« : فلان في جناح فلان ، أى في ظله وكنفه وفي ذراه
« : وما عليك جناح ، أى ما عليك عتاب
« : سال جناح الوادى أى جانباه
« : كسروا جناحي المسكر
« : فلان سافر وركب جناحي نامة ، اذا جدَّ في الأمر وعجل
« : فلان في جناح طائر (اذا كان قلقاً دهشاً)

الإبط

يقال : رفع السَّوْطَ حتى برقت إبطه (أى ماتحت ذراعه)

« : تأبط السيف ، جملة تحت إبطه

« : تأبط شرأ ، أى حلأمرأ شيئاً مكدرأ

ومن المجاز : نزل بإبط الرمل وهو مسقطه ، وبإبط الجبل وهو سفحه ، وتقول :

ضرب آباط الأمور ، واستتف ضائرها وبواطنها

الأمثال العامة

الظهر

(الى له ظهر ما ينضربس على بطنه) . . أى من يحتذى بغيره فتتفمه حمايته
(زى زقازيق السمك كل منه . . يقال عند تصلب كل إنسان فى رأيه وعدم
شوكتة فى ظهره)
(الى يعمل ظهره قنطره يستحمل . . يقال للشخص الوضع الذى يحتمل إساءة الغير
الدوس)

إلى يشيل قربة مخروقة تخر على ظهره : يقال لمن يتهاون فى الأمور فتعود عليه بالضرر

الجنب

(أنت ذنبك على جنبك) . . تقوله لمن تعظه ، ولا يقبل منك
وهو مثل (أنا خلصت من ذنبك)
(أنا من عباد الله المخلصين)

الابط

دا يخرج من باطك
مثل (دا يخرج من كوعك)
} تقوله لمن يقول أنا أفعل كذا وأنت تعلم
} أنه لا يقدر على فعله
باطله والنجم : يقال في وصف الإنسان بشدة الفقر

الأضلاع

(اكسر للبننت ضلع يطلع لها اثنين) : يقال في الحث على تأديب الأولاد
وبالأخص البنات وهو مثل : (أدب
ابنك صغيراً تفرح به كبيراً)
(لولا الدموع لانحرفت الضلوع) : يقال في رحمة من يبكي على شيء ، وعدم
اللوم عليه في البكاء ، لأنه ضروري ، خوفاً
عليه من حرق كبده وضلوعه

الأطراف

الأطراف هي الأعضاء المتحركة من جسم الإنسان وعددها أربعة : اثنان علويان واثنان سفليان .

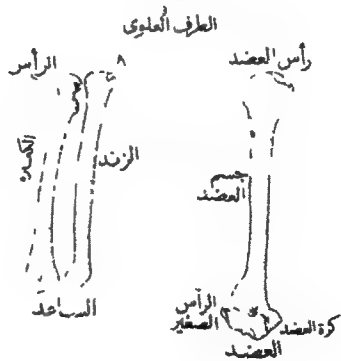
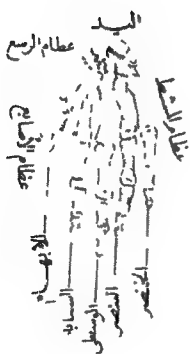
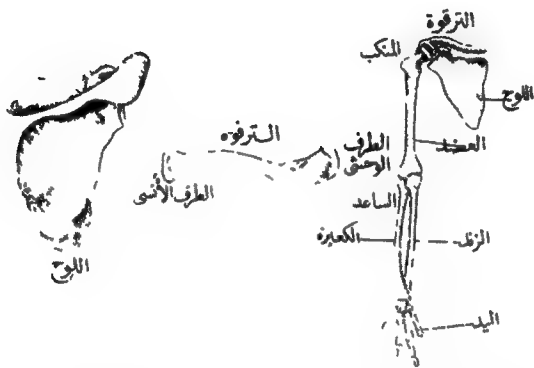
١ - الطرفان العلويان

الطرفان العلويان يتصلان بالجزء العلوى من القفص الصدرى بحزام يتكون فى جنبى الجسم من عظمى الترقوة واللوح ، ووظيفتهما جذب الأجسام الخارجية إلى ناحية الجسم أو دفعها بعيداً عنه
ويتركب كل منهما من المظام الآتية : المنكب . العضد . الساق . اليد

١ - المنكب أو الكتف : حزام عظمى ، يرتكز على الأجزاء العليا من الصدر وهو مركب من عظمين : عظم الترقوة من الأمام وعظم اللوح من الخلف
الترقوة : عظم مستطيل ، أقصى الوضع تقريباً ، فى مقدم الكتف وهو دقيق ، موضوع عند قاعدة الرقبة ، ومتصل طرفه الأمامى بالقفص ، والخلفى باللوح
اللوح : عظم عريض ، مسطح مثلث الشكل ، موضوع فى الجزء الخلفى للكتف ، وله ثلاث زوايا ، وثلاث حافات وسطحان

٢ - العضد والذراع : عظم واحد طويل ، اسطوانى متفخ من طرفيه وطرفه العلوى مستدير على شكل رأس يتصل بالمنكب ويسمى : رأس العضد ؛ وطرفه السفلى ينتهى بيكرة مفصليّة يتحرك عليها الساعد تسمى : بيكرة العضد ، وبجانباها الرأس الصغيرة ، وهو يكون هيكلاً الذراع

الطرفان العلويان



٣- المساعد : يتركب من عظمين : عظم الزند من الأنسية ،
والكبرة من الوحشية، وينضمّان ببعضهما إلى بعض
من طرفهما العلوى إلى العضد، وبطرفهما السفلى
إلى اليد

الزند : عظم طويل يكون العظم الأنسى « الداخلى » من
عظمى الساعد، وله طرفان وجسم، وهو العظم الأدق
ويكون مفصل المرفق

الكبرة : هو العظم الوحشى « الخارجى » من عظم الساعد
وهو عظم طويل له طرفان وجسم وهو العظم
الأقصر الفليظ . وعند تقليب اليد يدور معها على
العظمة الأولى التى تكون ثابتة

٤- الرسغ : تتكون من ٢٧ عظماً، مقسمة إلى ثلاثة أقسام :
الرسغ . المشط . الأصابع

الرسغ أو قبضة اليد : عدد عظامه ثمانية، مرتبة على صفين، علوى وسفلى
كل صف منها أربعة عظام، والصف العلوى يتصل
بالطرف السفلى من الساعد

المشط أو راحة اليد أو الكف : يتركب من خمسة عظام مستطيلة ، وهى تحمل
الأصابع

الأصابع : عددها خمسة، مكونة كل منها فى ثلاثة عظام تسمى
السلاميات، ماعدا الإبهام فإنه مكون من عظمين
فقط فهو يخالف بقية أصابع اليد

وأسماء الأصابع هى : الخنصر . البنصر . الوسطى . السبابة . الإبهام
ورؤوس الأصابع يقال لها : الأناامل (جمع أغملة)

حكمة الخالق

اليـد

لما كانت الحكمة الإلهية اقتضت أن النفس الإنسانية تدرك بالحواس ما ينفعها وما يؤذيها من قوام البدن، خلقت لها آلة لتتناول بها ما ينفعها، وتبعد عنها ما يضرها وهي (اليـد) خلقت من ثلاثة أجزاء : من المعضد والساعد والكف

أما المعضد : فقد خلق من عظم واحد ، قوى متصل بالكف ، بمفصل واحد حتى يمكنه التحرك إلى جميع الجهات ؛ وذلك بأن جعل رأس العظم مستديراً ، وركب على رأس الكف في حق لتكون حركته سلسلة إلى جميع الجهات ، ثم تم ما أعوز ذلك من الوثاقة بأن ربط أحد العظمين بالآخر برابط قوى

ولما كانت اليد آلة لأعمال كثيرة مختلفة جعل الكتفان موضوعين على جانبي البدن غير متلاقين بالأضلاع لتنبسط اليـدان في اليمين والشمال على استقامة وتلتقيان من أمام وخلف ، فيمكنهما الوصول إلى جميع الجهات بسهولة
وأما الساعد : فخلق مؤلفاً من عظمين متلاصقين ، طويلين يسميان الزندين ،

والفوقاني الذي يلي الإبهام منهما أدق ، ويسمى : الزند الأعلى ، والسفلائي الذي يلي الخنصر منهما أغلظ ؛ لأنه حامل ، ومنفعة الزند الأعلى أن يكون به حركة الساعد إلى الالتواء والانبطاح ، ومنفعة الزند الأسفل أن يكون به حركة الساعد إلى الانقباض والانبساط

وأما الكف : فخلقت مركبة من أربعة عظام متباعدة ، لتكون الأصابع الأربعة مركبة عليها ، وخلق عظم الرسغ صلباً قوياً ؛ لأن تركيب الشط والأصابع عليه فهو كالعمدة التي عليها اعتماد اليد

وخلق وضع الأصابع الأربعة على صف واحد ، ووضع الإبهام مقابلاً لها ليدعمها

كلها واحدة واحدة، وجملت غليظة قوية لتكون مساوية لقوة الباقي وخطت الأصابع مختلفة المقادير لتتصل أناملها كلها ممّا عند تقعر الراحة ، وعند القبض تبقى كالصندوق الحافظ للشيء، ويبقى الإبهام عليه كالقفل ، ويمكن أن يكون سلاحاً يضرب بها العدو فلو اجتمع الأولون والآخرون على وضع أحسن من هذا لا يمكنهم ، فسيحان من أحسن كل شيء خلقه

وخلق الأصابع من عظام تسمى السلاميات ، وهي مصممة لتدعمها وتعينها في القبض على الأشياء ، فلو كانت لحة لكانت أفعالها واهية ، ولم تخلق من عظم واحد لتتشكل بالأشكال المختلفة، ولم ترد على ثلاثة أنامل ، لأنها كانت تورث ضعفاً ؛ ولو خلقت من أئمتين لكانت الوثاقة أزيد ، ولكانت الحركات تنقص عن الكفاية ، والحاجة إلى الحركات المتقنة أمس من الحاجة إلى الوثاقة

وخلق عظام قواعدها أعرض، ورؤسها أدق، لتحسن نسبة الحامل إلى المحمول وخلق عظاماً مستديرة لتكون أبعد من الآفات

وخلقت مصممة لتكون أقوى على الثبات ، وخلق باطنها لحمياً ليتمكن من القبض ولم يجعل كذلك من ظاهرها ليكون الجميع سلاحاً موجماً

آداب الكتف والذراعين

١ - بعض الناس يهز الكتفين دلالةً على عدم الرضا ، أو للإجابة سلباً على

سؤال يوجه إليهم

فمن الأدب الامتناع عن ذلك ، لأن الإشارة بالكتفين ، وبعض الأعضاء كالحواجب مثلاً ، دون الكلام باللسان ، فيها مخالفة للطبيعة ، ودليل على الاستخفاف بالناس ، والفرور بالنفس

٢ - إذا كان الإنسان سائراً في طريق مزدحم بالمارة ، فلا يصح أن يطوح بذراعيه بشدة ؛ لأن هذه الحركة ، وإن تكن موافقة للصحة في الخلوات والتنزهات إلا أنها لا تحمد عاقبتها ، حيث يشتد الزحام ، إذ ربما أصابت أحداً ، فتسوء العاقبة ، أو أصاب أحد الذراعين صدمة أفضت إلى كسره أو التواءه

٣ - من علامات الاستخفاف ، والتهاون ، الاتكاء أثناء الحديث على المناضد ، أو الوسائد ، واللعب بالآثات ، وتوسد الذراعين ، أو تشبيكهما على الصدر ، كما يفعل الدليل الخاضع

٤ - خير الأوضاع للذراعين ، إرسالهما معتدلتين إلى جانب الجسم ، حال الوقوف أو طرحهما على ظاهر الفخذين أثناء الجلوس

الكلمات والأمثال اللغوية

الكتف

يقال : رجل أكتف ، أى عظيم الكتف ، وفلان موطأ الأكتاف ، أى

سهل الأخلاق

ويقال : أخذه فكفته ، ومرئوا به مكتوفاً

ويقال : لا أريد أن أقف مكتوف اليدين

ويقال : فلان لما عرض عليه الأمر هزّ أكتافه (أى انه لم يهتم به)
وفى الأمثال : انه ليعلم من أين تؤكل الكتف ؟ يضرب للرجل الخبير الداهية

أُمثال عامية

ابنه على كتفه ويدور عليه : يقال لمن يبحث عن شيء وهو قريب منه ، يبحث
لو دقق النظر لوجده

قواعد صحية

نظام البرين

اليد أكثر أعضاء الجسم تضرراً للمس الأشياء ، لذا كان من الواجب تمهدها
بالفصل يومياً في الصباح وقبل الأكل وبمده ، وكلما دعت الحاجة الى لمس شيء قدر
أو دهن ، كما أنه يجب تنشيفها جيداً بالمنشفة (الفوطة) أو المنديل ، وقد ورد في
تنظيفها حديث شريف :

« اذا نام أحدكم وفي يده غمرٌ (ربح لحم) فأصابه شيء فلا يلمس إلا نفسه »
وفى حديث آخر :

« اذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده فانه لا يدري أين باتت »

آداب اليدين والأصابع

١ - كما يجب تطهير اليدين من القدر، ينبغي قبضهما عن الأذى، والاضرار بالناس
فصن يديك عن الأذى ، واعمل بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« العلم من سلم المسلمون من لسانه ويده »

فلا تكن إذا سريع المبادرة برفعهما للبطش بأحد ، ولو كان معتدياً ، فرب
ضربة باليد أصابت مقتلاً ، فأصبح الضارب في عداد المجرمين ، الذين قضى قانون
المقوبات بالحكم عليهم بالسجن مع الأشغال الشاقة أو الإعدام

٢ - من علامات التوقير للشيوخ والملاء والعطاء والأمراء تقبيل اليد ،
وقديكون إما عن هلع أو ضمة نفس ، أو عن قصد الخديعة والنفاق والتملق ، وكل ذلك
مقوت ومردول يجب الامتناع عنه

ويحكى : أنه دخل رجل على الخليفة عبد الملك بن مروان « خامس الخلفاء من بنى
أمية » وكان رجلاً عاقلاً حازماً أديباً فقيهاً فقبل يده وقال :

« يدك يا أمير المؤمنين أحق بالتقبيل ، لموها في الكارم ، وطهرها عن المآثم
ولأنك لتقل التثريب ، وتصفح عن الذنوب ، فمن أراد بك سوءاً جعله الله حصيد
سيفك ، وطريد خوفك »

٣ - من الكمال وحسن الأدب عدم فرك اليدين ، وتجنب اللعب بهما ، وفرقة
الأصابع أو تشبيكها ، فتلك عادة مخالفة للأدب

٤ - إذا كان الإنسان في حضرة أناس ، وأراد أن يشير لشخص بعيد عنه أو
قريب منه فلا يمد يده أو أصبعه اليه ، ولكن يشير له بصوت منخفض بحيث
لا يشوش على الحاضرين

٥ - من حسن الأدب وضبط النفس ألا تتلمس بأصابعك الأشياء التي تسة
عن نظرك إذ يكفي لقضاء عجبك مما ترى مجرد النظر اليه عن بعد

٦ - اذا مدَّ أحد يده للسلام على آخر، وجب عليه أن يصافحه بيده اليمنى دلالةً على الاحترام وأداءً للتحية

تقبيل اليد

تقبيل اليد لمن يحب ذلك وقع خلاف في منعه ، نعم يجوز تقبيل يد العالم والوالد والصالح اذا كانوا يحبون تقبيل أيديهم ، وهو على ماورد من تقبيل الصحابة وغيرهم ليد رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وتقبيل بعض الصحابة ليد البعض ، وكذا السلف الصالح رضوان الله تعالى عليهم أجمعين

نصائح دينية

١ - يجب على الإنسان أن يراعى الاقتصاد في العيش واتخاذ السبيل الوسط بين الاسراف والتقتير ، فلا يقبض يده عن الصرف في مواضعه في المصالح الخاصة والعامة بحيث لا يكون مقتراً على نفسه وأولاده ، ولا يبسط يده كل البسط فيمد مسرماً مبذراً ، وتلحقه الحسرة والندامة على ما فرط ، وقد علمنا الله قاعدة الاتفاق بقوله :

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾
سورة الإسراء

« التفسير »

يقول الله تعالى (ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك) أى لا تجعل يدك في اقباضها وبخلها بالاتفاق كاليد المغلولة المنوعة من الانبساط

(ولا تبسطها كل البسط) أى ولا تتوسع في الاتفاق توسعاً مفرطاً، حتى لا يلقى بيدك شيء ، وقد بين لنا سبحانه وتعالى في هذه الآية الكريمة عاقبة الافراط والتفريط الذمومين بقوله : (فتقدم ملوماً محسوراً) أى تصير معنفاً موجباً عند الله وعند الناس وعند نفسك بسبب البخل، نادماً على الاسراف، ومنقطعاً عن الخير بسبب الفقر

٢ - قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْدُمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴾
سورة الحجرات

يقول الله تعالى ذكره: يا أيها الذين آمنوا أقروا بوحداية الله، وبنبوة نبيه محمد صلى الله عليه وسلم (لا تقدموا بين يدي الله ورسوله) أى لا تعجلوا بقضاء أمر في حروبكم أو دينكم قبل أن يقضى الله لكم فيه ورسوله ، فتقضوا بخلاف أمر الله وأمر رسوله (يقال فلان يقدم بين يدي إمامه بمعنى يعجل بالأمر والنهي دونه)

وقوله (واتقوا الله إن الله سميع عليم) أى وخافوا الله أيها المؤمنون فى قولكم أن تقولوا ما لم يأذن لكم به الله ولا رسوله ، وفى غير ذلك من أموركم ، وراقبوه إن الله سميع لما تقولون ، عليم بما تريدون ، بقولكم اذا قلتم ، لا يغنى عليه شئ من ضماير صدوركم ، وغير ذلك من أموركم وأموالكم غيركم

اليد البيضاء

هى معجزة من جنس أعمال السحر ، ذلك لأن الله تعالى وهب موسى معجزة وهى : اليد البيضاء ، فكانت كشعاع الشمس من غير ما مرض ، وذلك حيث يقول الله تعالى :

﴿ وَاضْمُ يَدَكَ إِلَى جَنَاحِكَ تَخْرُجُ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُودٍ آيَةٌ أُخْرَى ﴾

سورة طه

فكان يدخلها فى جيبه أمامهم ولا شية فيها ، ثم يخرجها ناصعة كالثلج ، ثم يعيدها فتمود اليها سيرتها الأولى ، وهكذا

٣ - اعلم أن الإنسان يوم القيامة يحاسب على أعماله المسجلة عليه فى كتابه ، فإن كانت حسنة يكون فى عيشة هنيئة ، فى جنة عالية ، وإن كانت سيئة يكون فى الدرك الأسفل من النار ، ويتمنى أن لا يحاسب بعد الموت قال تعالى :

﴿ فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَؤُلَاءِ كِتَابِيَّةٌ إِنِّى ظَنَنْتُ أَنِّى مُلَاقٍ حِسَابِيَّةٍ فَهُوَ فى عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ فى جَنَّةٍ عَالِيَةٍ قَطُوفُهَا دَانِيَةٌ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فى الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ وَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِشِمَالِهِ فَيَقُولُ مَا لَيْتَنِى لَمْ أُوْتِ كِتَابِيَّةٍ وَلَمْ أَدرِ مَا حِسَابِيَّةٍ يَالَيْتَنِى كَانَتِ الْقَاضِيَةَ ﴾

(الحاقة)

روى عن أبى هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ان الرجل يؤتى به يوم القيامة ويؤتى بكتابه فكتب حسنة في ظهر كفه ، وتكتب سيئاته في بطن كفه فينظر إلى سيئاته فيحزن ، فيقال له : اقلب كفك فيرى حسنة فيفرح ، ثم يقول : (هاؤم اقرءوا كتابيه انى ظننت) عند النظرة الأولى (أنى ملاق حسايه) فأما الآن فقد فرج الله عنى ذلك الغم ، أو معناه : لقد علمت فى الدنيا أنى ملاق حسايه اليوم فعلت بالنجاة

ثم بين الله عاقبة من أوتى كتابه يمينه بقوله : (فهو فى عيشة راضية) أى عيشة فيها رضا . وقوله : فى جنة عالية ، أى فى بستان عال رفيع ، وقوله : (قطوفها دانية) أى ما يقطف من الجنة من ثمارها ، وأنه قريب من قاطفه ، وقوله (كلوا واشربوا هنيئاً بما أسلفتم فى الأيام الخالية) يقول لهم ربهم جل شأنه : كلوا مشربوا رضيت عنه ، فأدخلته جنتى ، من ثمارها ، وطيب ما فيها من الأطعمة ، واشربوا من أشربتها هنيئاً لكم ، جزاء من الله لكم ، وثواباً بما أسلفتم ، أى عما قدمتم فى دنياكم لا آخركم من العمل بطاعة الله فى الأيام التى مضت وأما من أعطى كتاب أعماله بشماله فيقول (ياليتنى لم أعط كتابيه ، ولم أدر ما نتيجة (حسايه) ، فإنها نتيجة سيئة ، ياليتنى لم أعلم أى شيء أحاسب عليه ، ويقول : ياليت الموتة التى منها فى الدنيا كانت هى الفراغ من كل ما بعدها ، ولم يكن بعدها حياة ولا بمث

٤ - قال الله تعالى : ﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ إِلَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ فِي جَنَّاتٍ يَتَسَاءَلُونَ عَنِ الْمُجْرِمِينَ مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ وَلَمْ نَكُ نُطْعِمِ الْمِسْكِينَ ﴾ (المدثر)

يقول الله تعالى ذكره : كل نفس مأمورة منهية بما عمات من معصية الله فى الدنيا رهينة فى جهنم ، أى مأخوذة بعملاء ، إلا أصحاب اليمين (أى أهل اليمين) فانهم غير مرتين ، ولكنهم فى جنات يتساءلون عن المجرمين الذين سلكوا فى سقر ، أى شيء سلككم فى سقر ؟

فيقول المجرمون لهم : لم نَكُ في الدنيا من المصلين لله . ولم نَكُ نطعم المسكين بخلاً بما حولنا الله ومنعنا له من حقه ، فكان جزاءنا لذلك ما نحن فيه من العذاب الأليم والعقاب الشديد

فإياك أيها الإنسان أن تكون تاركاً للصلاة ، مانعاً للزكاة ، بخيلاً بالصدقة على الفقراء والمساكين

٥ - يجب على الإنسان أن يشتغل ويكسب يديه ، ويطلب الرزق من عرق جبينه ، ويأكل من ثمرة عمله ، وأن يعمل عملاً طيباً يلاقى به ربه ، ليحاسبه ويجازيه عليه أحسن الجزاء
قال الله تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأَقِيهِ فَاِمَّا مِنْ أَوْقِيٰ كِتَابِهِ يَمِينَةٍ فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا وَيَنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ مَسْرُورًا وَأَمَّا مَنْ أَوْقِيٰ كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ فَسَوْفَ يَدْعُو ثُبُورًا وَيَصْلَىٰ سَعِيرًا ۝ ﴾

« سورة الانشقاق »

يقول الله تعالى ذكره : يا أيها الإنسان إنك عامل إلى ربك عملاً فملاقيه به ، خيراً كان عملك ذلك ، أو شراً ، فيحاسبك على ما قدمت من خير وشر. فمن أعطى كتابه أي صحائف أعماله يمينته (أي يده اليمنى) يكون من المؤمنين الصالحين فيحاسبه الله حساباً يسيراً ، أي سهلاً ليناً ، وينقلب إلى عشرته فرحاً مسروراً

أما من أعطى كتابه وراء ظهره ، فيكون من المجرمين ، الذين تكون أيديهم مشدودة وراء ظهورهم ، فإذا أعطوا صحفهم أعطوها من ورائهم ، ليقبضوا عليها بشمالهم ، ثم يدعون الله أن ينزل عليهم الثبور (أي الهلاك) فيدخلون النار ويصطلون بها

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : في الحث على العمل ، والسعي في طلب الرزق :

« ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده » (رواه البخارى)
 (انظر شرح هذا الحديث فيما بعد)
 وجاء فى الأثر عن بعض الصحابة :
 (لاعمل لدينك كأنك تعين أبداً ، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً)
 وقال عليه الصلاة والسلام : (من سعى على عياله من حله فهو كالمجاهد فى سبيل الله ، ومن طلب الدنيا حلالاً فى عفاف كان فى درجة الشهداء)
 فهذه الأحاديث ترغب الإنسان فى حب العمل ، وتدعوه إلى ما يزيده صحة وقوة ، وتبغض له الاعتماد على غيره ، أو على ثروة آباءه وأجداده التى ورثها عنهم
 ٦ - قال الله تعالى :

﴿ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِالذِّكْرِ لَمَّا جَاءَهُمْ وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ ﴾ «سورة فصلت»
 يقول الله تعالى ذكره : إن الذين جحدوا هذا القرآن وكذبوا به لما جاءهم ، وإن هذا الذكر لكتاب عزيز باعزاز الله إياه ، وحفظه من كل من أراد له تبديلاً أو تحريفاً أو تضييراً من إلس أو جن أو شيطان مارد
 وقوله : (لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه) معناه لا يستطيع ذو باطل بكيد تضييره ، وتبديل شئ من معانيه عما هو به ، وذلك هو الإتيان من بين يديه . ولا إلحاق مالىس منه فيه ، وذلك لإتيانه من خلفه
 وقوله : (تنزيل من حكيم حميد) أى تنزيل من عند ذى حكمة بتدبير عباده وصرفهم فيما فيه مصالحهم ، محمود على نعمه عليهم بأياديه عندهم
 ٧ - قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ الَّذِينَ يُبَايِعُونَكَ إِنَّمَا يُبَايِعُونَ اللَّهَ يَدُ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ فَمَنْ نَكَثَ فَإِنَّمَا يَنْكُثُ عَلَى نَفْسِهِ وَمَنْ أَوْفَى بِمَا عَاهَدَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَمُسَوْنِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾
 «سورة الفتح»

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : إن الذين يبايعونك من أصحابك على أن يفروا عند لقاء العدو ، ولا يولوهم الأديار ، إنما يبايعون بيعتهم إياك الله ؛ لأن الله ضمن لهم الجنة بوفائهم له بذلك

وقوله : (يد الله فوق أيديهم) أى قوة الله فوق قوتهم ، فقد سجل عليهم بيعتهم فليس لهم أن ينكثوا فيها فى نصرته رسول الله صلى الله عليه وسلم ، لأنهم إنما يبايعوا رسول الله صلى الله عليه وسلم على نصرته على العدو

وقوله : (فمن نكث فأنما ينكث على نفسه) أى فمن نكث بيعته إياك يا محمد ونقضها ، ولم ينصرك على أعدائك ، وخالف ما وعده به ، فأنما ينكث على نفسه ، أى فأنما ينقض بيعته ؛ لأنه بفعله ذلك يخرج ممن وعده الله الجنة بوفائه بالبيعة ، فلم يضر بنكته غير نفسه ، ولم ينكث إلا عليها ، فأما رسول الله صلى الله عليه وسلم فإن الله تبارك وتعالى ناصره على أعدائه ، نكث الناكث منهم أو وفى ببيعته

وقوله : (ومن أوفى بما عاهد عليه الله فسيؤتيه أجراً عظيماً) أى فى أوفى بما عاهد الله عليه من الصبر عند لقاء العدو فى سبيل الله ونصرة نبيه صلى الله عليه وسلم على أعدائه فسيؤتيه أجراً عظيماً ، أى سيمطيه الله ثواباً عظيماً ، وذلك بأن يدخله الجنة جزاءً له على وفائه بما عاهد الله عليه

٨ - يجب على الإنسان أن يضع يده فى يد إخوانه ويشد عضدهم به

قال الله تعالى : (سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ) ويعاونهم على البر والتقوى ، فيد الله مع الجماعة ، ولا يتعاون مع المجرمين الظالمين على الإثم والعدوان ، فيمد منهم ، وشرىكاً لهم ، عملاً بقوله تعالى :

(وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ)

« سورة المائدة »

ترشد هذه الآية الكريمة إلى أهم الواجبات الإنسانية ، وهو التعاون على فعل الخيرات ، وهو البر ، وترك النهيات والخوف من الله ، وهو التقوى ، لما فى ذلك من الخير

الكثير ، والأجر الكبير ، وما يترتب عليه من الفوائد والمنافع ، التي تمود على بني الإنسان بالخير والسعادة

فبالتعاون على فعل الخير يتبادلون المنافع ، ويقضى البعض مالا يمكنه الحصول عليه ، وبالتعاون على ترك المنهيات يرضى الله عنهم ، فيمنحهم الخير ، ويكفيهم الشر والضير

وقد نهى الله عن التعاون على الإثم ، وهو ترك ما أمر الله بفعله ، والمدوان وهو التعدي على الناس بما فيه ظلم وأكل حق ، فإن في التعاون على ذلك مفسد كثيرة ومنكرات فظيمة

ثم توعد من خالف ذلك ، وتعاون على ظلم الناس ، وعدم مراعاة حرمتهم ، ولم يبال بما أمر الله به فتركه ، ولا بما نهى عنه ففعله ، فوعده بالمذاب الأليم ، والعقاب الشديد

٩ - قَدْ دَامَ يَدُكَ الْأَعْمَالُ الصَّالِحَةُ الطَّيِّبَةُ ، الَّتِي تَنْجِيكَ فِي يَوْمِ الْقِيَامَةِ مِنْ عَذَابِ اللَّهِ ﴿يَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ﴾ أَسْفًا وَحَسْرَةً عَلَى مَا فَعَلَ ، وَلَا تَتَّخِذْ مِنَ الْأَصْحَابِ وَالْخُلَانِ مِنْ يَضْلُوكَ عَنْ سِوَاءِ السَّبِيلِ ، وَتُغْذَلُكَ عِنْدَ الْمَسْأَلَةِ يَوْمَ الْحَقِّ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى :

﴿وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا﴾
« سورة الفرقان »

يقول الله تعالى : وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ نَفْسَهُ الْمَشْرُكَ رَبَّهُ عَلَى يَدَيْهِ نَدْمًا وَأَسْفًا عَلَى مَا فَرَطَ فِي جَنْبِ اللَّهِ ، وَأَوْبَقَ بِالْكَفْرِ بِهِ فِي طَاعَةِ خَلِيلِهِ ، الَّتِي صَدَّهُ عَنْ سَبِيلِ رَبِّهِ فَيَقُولُ : يَا لَيْتَنِي أَخَذْتُ فِي الدُّنْيَا مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ، يَعْنِي طَرِيقًا إِلَى النِّجَاتِ مِنْ عَذَابِ اللَّهِ

وقوله : (يا ولتي ليتني لم آخذ فلاناً خليلاً) قال : كان عقبة بن أبي معيط خليلاً
 لأمية بن خلف فأسلم عقبة ، فقال أمية : وجهي من وجهك حرام ان تابعت محمداً
 فكفر ، وهو الذي قال : ليتني لم آخذ فلاناً خليلاً

وقوله : (لقد أضلني عن الذكر) أى أضلني عن الإيمان بالقرآن ، وهو الذكر ، بعد
 إذ جأني من عند الله ، فصدني عنه ، يقول الله : ﴿ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴾
 أى مسلماً لما ينزل به من البلاء ، غير منقذه منه ولا منجيه
 ١٠ - قال الله تعالى :

﴿ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ
 اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ « سورة البقرة »

المعنى . أن الله جل ثناؤه أمر بالانفاق في سبيله بقوله ﴿ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ﴾
 وسبيله طريقه الذي شرعه لعباده ، وأوضحه لهم ، ومعنى ذلك : وأنفقوا في إعزاز
 ديني الذي شرعته لكم بجهد أعدائكم الناصبين لكم الحرب على الكفر ، ونهاهم أن
 يلقوا بأيديهم إلى التهلكة فقال : (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) أى لا تستسلموا
 للهلكة ، فتمطوها أزمتمكم فتهلكوا . والتارك للنفقة في سبيل الله عند وجوب ذلك
 عليه يستسلم للهلكة بتركه أداء فرض الله عليه في ماله ، وبتسليمه نفسه لعدوه فيهلكه
 وكذلك اليائس من رحمة الله لذنب سلف منه ملق بأيديه إلى التهلكة لأن الله
 قد نهى عن ذلك وقال :

﴿ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
 الْكَافِرُونَ ﴾ (يوسف)

والخلاصة أن الله قد نهى عن الإلقاء بأيدينا لما فيه هلاكنا ، والاستسلام
 للهلكة ، وهى العذاب بترك ما ألزمنا من فرائض الجهاد ، والدفاع عن النفس ، وأحسنوا
 أيها المؤمنون في أداء ما ألزمتكم به من فرائض ما في أحب المحسنين

١١ - قال الله تعالى :

﴿ وَإِذَا لَقَوْكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَصَوْا عَلَيْكُمْ الْأُنَامِلَ مِنَ الْفَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِفَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ « سورة آل عمران »

يعنى بذلك تعالى ذكره : أن هؤلاء الذين هبى الله المؤمنين أن يتخذوهم بطانة من دونهم ، ووصفهم بصفتهم ، إذا لقوا المؤمنين من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم أعطوهم بالستهم الأمان ، حذراً على أنفسهم منهم ، فقالوا لهم : قد آمننا وصدقنا بما جاء به محمد صلى الله عليه وسلم

ولإذام خلوا ، أى صاروا فى خلاء ، حيث لا يراهم أحد من المؤمنين ، عصوا على ما يرون من اتسلاف المؤمنين ، واجتماع كلمهم ، وصلاح ذات بينهم ، أناملهم ، وهى أطراف أصابعهم ، تفيظاً مما بهم من الموجهة عليهم ، أى مما يجدون فى قلوبهم من النيفظ والكراهة لما هم عليه

(قل موتوا بفيضكم) يعنى بذلك جل ثناؤه : قل يا محمد لهؤلاء اليهود الذين وصفت لك صفتهم ، وأخبرتكم أنهم إذا لقوا أصحابك قالوا آمنا ، وإذا خلوا عصوا عليكم الأنامل من النيفظ ، قل لهم : موتوا بفيضكم ، الذى بكم على المؤمنين ، لاجتماع كلمهم ، واتسلاف جماعتهم

(إن الله عليم بذات الصدور) يعنى أن الله ذو علم بالذى فى صدور هؤلاء اليهود وبما فى صدور جميع خلقه ، حافظ على جميعهم ما هبى عليه منطوية من خير وشر ، حتى يجازى جميعهم على ما قدم من خير وشر ، واعتقد من إيمان وكفر ، وانطوى عليه لرسوله وللمؤمنين من نصيحة أو غل وغم

١٢ - اعلم بأنه لا ينفع المرء إلا ما قدمت يده من الخير

قال الله تعالى :

﴿ يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا ﴾

« سورة النبأ »

التفسير : ان يوم القيامة ينظر المرء المؤمن والكافر ما قدمت يداه من خير أو اكتسبه في الدنيا ، أو شر وقع منه . فأما المؤمن فيرجو ثواب الله على صالح أعماله ويغاف عقابه على سيئها ، وأما الكافر فيقول ، يومئذ متمنياً مالا سبيلاً لحصوله وذلك عندما يلقى في عذاب الله الذي أعده لأصحابه الكافرين : يا ليتني كنت تراباً كالبهائم التي جعلت تراباً

١٣ - اعلم بأن الله تعالى يوم القيامة يحتم على أفواه المشركين ، وتنطق أيديهم بما عملوا في الدنيا من المعاصي ، وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون من الآثام قال الله تعالى :

﴿ الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَى أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (سورة يس)

١٤ - اعلم بأن الله عدل لا يجهل ، يجازى كل نفس بما كسبت ، ويوفى كل عامل جزاء ما عمل بما قدمت أيديه وأن الله سبحانه وتعالى لا يظلم أحداً من خلقه ؛ لأنه العادل بينهم ، والمتفضل على جميعهم ، بما أحب من فواضله ونعمه قال الله تعالى :

﴿ وَتَقُولُ ذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ ﴾ (سورة آل عمران)

١٥ - قال الله تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هُمْ قَوْمٌ أَنْ يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (سورة المائدة)

معناه : يا أيها المؤمنون اذكروا نعمة الله عليكم إذ اعترم قوم أن يبطشوا بكم فحفظهم الله عنكم

ويقول الله جل ثناؤه : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ، وَأَقْرُوا بِتَوْحِيدِ اللَّهِ وَرِسَالَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ) الَّتِي أَنْعَمَ اللَّهُ بِهَا (عَلَيْكُمْ) فَاشْكُرُوهُ عَلَيْهَا بِالْوَفَاءِ لَهُ ؛ وَهِيَ أَنَّهُ كَفَّ عَنْكُمْ أَيْدِيَ الْقَوْمِ الَّذِينَ هُمَا بِالْبَطْشِ بِكُمْ ، فَصَرَفَهُمْ عَنْكُمْ وَحَالَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا أَرَادُوا بِكُمْ (وَاتَّقُوا اللَّهَ) أَيِ احْذَرُوا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ أَنْ تَخَالِفُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَكُمْ بِهِ ، وَنَهَاكُمْ عَنْهُ ، وَأَنْ تَنْقُضُوا الِإِثْقَالَ الَّذِي وَاتَّقَكُمْ بِهِ ، فَتُسَوِّجُوا مِنْهُ الْعِقَابَ الَّذِي لَاقِبَلْ لَكُمْ بِهِ ، (وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) أَيِ وَالِى اللَّهِ فَلْيَلْقِ أَزْمَةَ أُمُورِهِمْ ، وَيَسْتَسْلِمْ لِقَضَائِهِ ، وَيُثِقْ بِنَصْرَةِ دَعْوَتِهِ ، الْمَقْرُونِ بِوَحْدَانِيَّتِهِ ، وَرِسَالَةِ رَسُولِهِ بِأَمْرِهِ وَنَهْيِهِ ، فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ كَالِ دِينِهِمْ وَتَعَامُ لِيَعْمَانِهِمْ

اعلم أَنَّ اللَّهَ قَدْ نَهَى عَنِ الْقَتْلِ فَإِذَا بَسَطَ أَحَدٌ يَدَهُ إِلَيْكَ لِيَقْتَلَكَ فَلَا تَبْسُطْ يَدَكَ إِلَيْهِ لِتَقْتُلَهُ

١٦ - كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى :

﴿ لَنْ يَبْسُطَ إِلَيْ يَدِكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴾ « سورة المائدة »

هَذَا خَبَرٌ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى ذَكَرَهُ عَنِ الْمَقْتُولِ مِنْ بَنِي آدَمَ ، أَنَّهُ قَالَ لِأَخِيهِ - لما قَالَ لَهُ أَخُوهُ الْقَاتِلُ لِأَقْتُلَنَّكَ (لَنْ يَبْسُطَ إِلَيَّ يَدَكَ) أَيِ مَدَدَتْ إِلَى يَدِكَ (لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ) يَقُولُ مَا أَنَا بِمَدَّ يَدِيَ إِلَيْكَ (لِأَقْتُلَكَ) فَإِنِّي أَخَافُ اللَّهَ ، فَيَبْسُطُ يَدِيَ إِلَيْكَ إِنْ بَسَطَهَا لِتَقْتُلَكَ (رَبُّ الْعَالَمِينَ) مَالِكُ الْخَلَائِقِ كُلِّهَا أَنْ يَمَاقِبَنِي عَلَى بَسَطِ يَدِي إِلَيْكَ

١٧ - وَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى : ﴿ وَقَالَتِ الْيَهُودُ يَدُ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ غُلَّتْ أَيْدِيهِمْ وَلُعِنُوا بِمَا قَالُوا بَلْ يَدَاهُ مَبْسُوطَتَانِ يُنفِقُ كَيْفَ يَشَاءُ ﴾ « سورة المائدة »

هَذَا خَبَرٌ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى ذَكَرَهُ عَنِ جَرَاةِ الْيَهُودِ عَلَى رَبِّهِمْ ، وَوَصَفَهُمْ إِلَيْهِ بِمَا لَيْسَ مِنْ صِفَتِهِ ، تَوَيْضَاحاً لَهُمْ بِذَلِكَ ، وَتَعْرِيفاً مِنْهُ لِنَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَدِيمِ جَهْلِهِمْ وَاعْتِرَاقِهِمْ بِهِ ، وَإِنْكَارِهِمْ جَبِلَ أَيْدِيهِمْ عَنْهُمْ ، وَكَثْرَةِ صَفْحِهِ عَنْهُمْ

يقول الله جل ذكره : (وقالت اليهود يد الله مغلولة) يمنون بذلك أن خير الله ممسك، وعطاءه محبوس عن الاتساع عليهم ، كقال الله تعالى ذكره في تأديب نبيه صلى الله عليه وسلم « ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط » فوصف الله تعالى ذكره اليد بذلك ، والمعنى العطاء ؛ لأن عطاء الناس ، وبذل معروفهم في الغالب بأيديهم

والمقصود بقولهم (يد الله مغلولة) ان الله يبخل علينا ، ويمننا فضله ، كالمغلولة يده الذي لا يقدر أن يبسطها بالعطاء ولا يندلها بمعروف

يقول الله تعالى في توبيخهم : (غلت أيديهم) أي أمسكت عن الخيرات وقبضت عن الإنبساط بالمعطيات

(ولمنوا بما قالوا) : أي ابدوا عن رحمة الله وفضله ، بالذي قالوا من الكفر ، وافتروا على الله ووصفوه به من الكذب والإفك

ثم يقول : (بل يدها مبسوطتان) بالبدل والإعطاء ، وأرزاق عباده ، وأقوات خلقه غير مغلولتين ولا مقبوضتين

(ينفق كيف يشاء) : يعطى هذا ، فيوسع له ، ويمنع هذا فيقتصر عليه

١٨ - قال الله تعالى :

﴿ وَلَمَّا سَقَطَ فِي أَيْدِيهِمْ وَرَأَوْا أَنَّهُمْ قَدْ ضَلُّوا قَالُوا لَئِنْ لَمْ يَرْحَمْنَا رَبُّنَا وَيَغْفِرْ لَنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾ « سورة الأعراف »

المعنى (ولما سقط في أيديهم) أي لما ندم بنو إسرائيل على ما عملوا ، ورأوا أنهم قد ضلوا قالوا : لئن لم يرحمنا ربنا ويغفر لنا لئرا كنا به لنكونن من الخاسرين

فلم يرجعوا إلى ربهم إلا عند مجاء بهم اليوم وضاعت عليهم الفرص

١٩ - قال الله تعالى : ﴿ قُلْ إِنْ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ ۝١٩ ﴾

« سورة آل عمران »

المعنى : قل يا محمد لهؤلاء اليهود (إن الفضل بيد الله) أي إن التوفيق للإيمان

والهداية للإسلام بيد الله ، وإليه دونكم ودون سائر خلقه ، يؤتیه من يشاء من خلقه
 أى يعطيه من أراد من عباده (والله واسع عليم) يعنى والله ذو سعة بفضله على من
 يشاء أن يتفضل عليه (عليم) ذو علم بمن هو منهم أهل للفضل
 ٢٠ - محرم شرعاً وقانوناً أن تمد يدك لأخذ مال الغير بدون حق ، فإن هذا الفعل
 السيء يعد سرقة نعى الله عنها بقوله :

﴿ وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جِزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ
 عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ « سورة المائدة »

المعنى : يقول الله جل ثناؤه : من سرق من رجل وامرأة فاقطعوا أيها الناس يده
 جزاء بما كسبا نكالاً من الله ، أى مكافأة على سرقتهم ، وعملهما فى التلصص ، بمعصية
 الله ، عقوبة من الله على لصوبيتهما (والله عزير حكيم) أى الله عزير فى انتقامه من هذا
 السارق والسارقة وغيرهما من أهل الكبار ، حكيم فى حكمه فيهم ، وقضائه عليهم ، فلا
 نفرطوا أيها المؤمنون فى إقامة حكمى على السارق والسارقة وغيرهما من المجرمين فافى
 بحكمى قضيت بذلك عليهم ، وعلى بصلاح ذلك لهم ولكم

وحقاً أنه إذا أقيمت حدود الله فى أرضه لاستتب الأمن فى البلاد ، واطمأن
 الناس على أموالهم وأرواحهم وأعراضهم ، واستراح العباد

انظر الى الأخبار المتواترة على ابن سمود ملك الحجاز من حجاج بيت الله الحرام
 من المصريين وغيرهم تجد أنه أقام حد السرقة فى اللصوص من العرب الذين طفوا
 وبنوا فى المهد السابق ، فأصبح كل حاج آمناً مطمئناً فى ذهابه وإيابه ، شاكر آله
 حامداً لربه

الأُحادِيثُ والآثارُ

اليَد

- ١ - إذا اشتكيت ، فضع يدك حيث تشتكى ، ثم قل : بسم الله أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد من وجي هذا ، ثم ارفع يدك ، ثم أعد ذلك وترآ (عن أنس)
- ٢ - إذا سجد أحدكم فلا يرك كأيبرك البعير وليضع يديه قبل ركبتيه (عن أبي هريرة)
- ٣ - إذا سجد أحدكم فليمتدل ولا يفتش ذراحيه إفتراش الكلب (عن جابر)
- ٤ - إذا سجدت فضع كفيك وارفع مرفقيك (عن البراء)
- ٥ - أطيّب الكسب عمل الرجل بيده وكل بيع مبرور (عن ابن عمر)
أى أفضل طرق الكسب شغل الرجل بيده ؛ لأنه سنة الأنبياء ؛ ولأن داود عليه السلام كان يعمل الزرد ، وذكر يا كان نجاراً - وكل بيع مبرور - أى لا غش فيه ولا خيانة
- ٦ - أعظم الظلم ذراع من الأرض ينتقصه المرء من حق أخيه ، ليست حصاة أخذها إلا طوقها يوم القيامة (عن ابن مسعود)
أى ظلم كغصب ذراع من الأرض أو نحوها ، ينتقصه المرء من حق أخيه في الدنيا حتى لو كانت حصاة منه ، إلا طوقه الله بها يوم القيامة . وذكر الحصاة والذراع لينبه على أن ما فوق ذلك أبلغ في الإثم ، وأعظم في العقوبة
- ٧ - أفضل الصدقة ما كان عن ظهر غنى ، واليد العليا خير من اليد السفلى ، وأبدأ بمن تقول (عن حكيم بن حزام)
لا بد للمتصدق من غنى ما ، إما غنى النفس ثقة بالله ؛ وإما غنى المال الحاصل بيده

والأول أعلى اليسارين (واليد العليا) أى المعطية (خير من اليد السفلى) أى الآخذة (وابدأ بمن تعمل) أى ابدأ بمن تعملهم . وخلاصة هذا الأثر أن أعلى الأيدي النقية ، ثم المتففة عن الأخذ ، ثم الآخذة بلا سؤال ؛ وأسفل الأيدي هى المانة والسائلة

٨ - أقبلوا السخى^١ زلته، فان الله آخذ بيده كلما عثر (عن ابن عباس)
أى ادرموا العقوبة عن السخى^٢ الكريم الذى لا يعرف الشر (زلته) هفوته
الواقعة منه على سبيل الندور (فان الله آخذ بيده) منجيه ومسامحه (كلما عثر)
أى كلما زل وسقط فى لائم نادر

٩ - أقيموا الصفوف، وحاذوا بالناكب، وأنصتوا ، فان أجر المنصت الذى لا يسمع
كأجر المنصت الذى يسمع (عن عثمان بن عفان)
أقيموا الصفوف، أى اجعلوا بعضها فى محاذاة بمض ، أى متقابلة ، بحيث يصير
مكب كل من المصلين مسامتا لمنكب الآخر، وأنصتوا عند القراءة خلف الإمام
حال قراءته الفاتحة، فان أجر المنصت الذى لا يسمع قراءة الإمام، كأجر المنصت
الذى يسمع قراءته

١٠ - ان الله تعالى يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار ، ويبسط يده بالنهار ليتوب
مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها (عن أبى موسى)

١١ - ان الناس اذا رأوا الظالم فلم يأخذوا على يديه أو شك أن يعمهم الله بمقاب منه
(عن أبى بكر)

أى ان الناس اذا علموا بظلم الظالم، ولم يكفوه عن ظلمه، بقول أو فعل، أو شك أن
يعمهم الله بمقاب منه، إما فى الدنيا أو الآخرة، أو فيهما لتضييع فرض الله بلا عذر
١٢ - ان الذين يسجدان كما يسجد الوجه، فاذا وضع أحدكم وجهه فليضع يديه واذا
رفعه فليرفعهما (عن ابن عمر)

أى ان الذين يسجدان، أى بحضمان كما يخضع الوجه (فاذا وضع أحدكم وجهه)

يعنى جبهته على الأرض في السجود (فليضع يديه) على الأرض في سجوده
(وإذا رافعه فليرفهما) والمراد باليدين بطون الراحتين والأصابع
١٣ - أيما مسلمين التقيا فأخذ أحدهما بيد صاحبه فتصافحا وحمدا الله تعالى جميعاً تفرقاً
وليس بينهما خطيئة (عن البراء)

١٤ - الأيدي ثلاثة : بيد الله العليا ، ويد المعطى التى تليها ، ويد السائل السفلى
فأعط الفضل ، ولا تمجز عن نفسك (عن مالك بن نضله)
يد الله هى العليا ؛ لأنه هو المعطى ، ويد المعطى التى تليها أى يد المحسن ،
وفى ذلك حث على الإحسان والتصدق ، ويد السائل التى تليها ، فيه زجر للسائل
عن سؤال الخلق . (فأعط الفضل) أى الفاضل عن نفسك وعن مَنْ تليزك
مؤنته ، (ولا تمجز عن نفسك) أى لا تمجز بمد عطيتك عن مؤنة نفسك ومن
عليكم مؤنته بأن تعطى مالك كله ، ثم تمول على السؤال

١٥ - الأيمن فالأيمن (عن أنس)

أى ابدأوا بالأيمن ، أو قدموا الأيمن ، يعنى من على اليمين ، فى نحو الشرب
قيل : أتى النبي بلبن ، وعن يمينه أعرابي ، وعن شماله أبو بكر فشرب ، ثم أعطى
الأعرابي وقال : الأيمن فالأيمن

١٦ - تجاوزوا لنوى المروءة عن عثراتهم فوالذى نفسى بيده ان أحدكم ليمثر وان
يده لفى يد الله تعالى (عن جعفر)

١٧ - تسامى الرجل بأصبع واحد يسير بها فعل اليهود (عن جابر)
فيكره الاقتصار على الإشارة بالتسليم ، إذ لم يكن فى حالة تمنه من التكلم

١٨ - التسبيح للرجال ، والتصفيق للنساء (عن جابر)

أى السنة للرجال إذا أصابهم شيء فى الصلاة أن يسبحوا الله ، والتصفيق ، أى
ضرب إحدى اليدين على الأخرى للنساء ، صوتاً لمن عن سماع كلامهن لو سبحن

١٩ - سلوا الله يعلون أ كفكم ، ولا تسألوه بظهورها ، فإذا فرغتم فامسحوا بها

وجوهكم (عن ابن عباس)

٢٠ - شرف المؤمن صلاته بالليل ، وعزه إستغناؤه عما في أيدي الناس (عن أبي هريرة)

٢١ - ضع يمينك على المكان الذي تشتكي فامسح سبع مرات ، وقل أعوذ بعزة الله

وقدرته من شر ما أجد في كل مسحة (عن عثمان بن أبي العاص الثقفي)

٢٢ - على اليد ما أخذت حتى تؤديه (عن سمرة)

فمن أخذ مال غيره بنحو غصب لزمه رده من غير نقص

٢٣ - على كل مسلم صدقة فإن لم يجد فيعمل بيده فينفع نفسه ويتصدق ، فإن لم يستطع

فيعين ذا الحاجة الملهوف ، فإن لم يفعل فيأمر بالخير ، فإن لم يفعل فيمسك عن

الشر فإنه له صدقة (عن أبي موسى الأشعري)

٢٤ - كتب ربك على نفسه بيده ، قبل أن يخلق الخلق ، رحمتي سبقت غضبي

(عن أبي هريرة)

أى ألزمها تفضلاً وإحساناً ، والكتابة باليد تصوير وتمثيل ، لا إثباته وتقديره

٢٥ - لأن يهدي الله على يديك رجلاً خيراً لك مما طلعت عليه الشمس وغربت

(عن أبي رافع)

لأن الهدى على يديه شعبة من الرسالة ، فله حظ من ثواب الرسل

٢٦ - لمن الله السارق يسرق البية.. تنقطع يده، ويسرق الجبل فتقطع يده

(عن أبي هريرة)

٢٧ - لو يعلم المار بين يدي المصلى ما ذا عليه لكان أن يقف أربعين خيراً له من أن

يمر بين يديه (عن أبي جهيم)

بني نوعاً فدر الأثم الذي يلحقه من مروءه بين يدي المصلى لا اختار أن يقف

المدة المذكورة لئلا يلحقه الأثم

٢٨ - لو يعلم أحدكم ماله في أن يمر بين يدي أخيه مترصاً في الصلاة كان لأن يقيم

مائة عام خير له من الخطوة التي خطاها (عن أبي هريرة)

أى لو يعلم ماله من الإثم في ذلك لفضل البقاء مائة عام

٢٩ - ما رفع قوم أكرمهم إلى الله تعالى يسألونه شيئاً إلا كان حقاً على الله أن يضع

في أيديهم الذي سألوا (عن سلمان)

لأنه تعالى أكرم الأكرمين ، فإذا رفع عبده يديه إليه مفتقراً مضطراً ملتئماً

فضله يستحي أن يرده

٣٠ - من تمام التحية الأخذ باليد (عن ابن مسعود)

أى إذا لقي المسلم المسلم فسلم عليه ، فمن تمام السلام أن يضع يده في يده فيصافحه

فان المصافحة سنة مؤكدة

٣١ - من بات وفي يده غمر (أى ريح لحم أو دسمه) فأصابه شيء فلا يلو من إلا نفسه

(عن أبي هريرة)

أى من نام وفي يده ريح لحم ، أو دسم ، أو وسخ ولم يفسله ، فأصابه أذى من

الحشرات ، فلا يلو من إلا نفسه

حكمة بالله في فضل اليد المحنة

إن اليد التي تصون الدموع أفضل من اليد التي تريق الدماء ، والتي تشرح

الصدر أشرف من التي تبقر البطون ، فالحسن أفضل من القائد ، وأشرف من المجاهد

وكم ين من يحبي الميت ومن يميت الحي من مسافة بعيدة مثل ما بين السماء والأرض

كلمة في الحث على الكسب باليد

والسعى في طلب الرزق

عن المقدم رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال :
« ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود

عليه السلام كان يأكل من عمل يده » رواه البخارى وغيره

شرح الحديث : قد بين الرسول صلى الله عليه وسلم أن خير طعام يأكله
الإنسان ما كان من عمل يده ، فالذى يشتغل بيده ، ويكدح بيده ، ويطلب الرزق من
عرق جبينه ، ويأكل من انتاجه ، خير ممن يأكل من تركه موروثاً ، أو هبة مبدولة ،
أو صدقة تعطى له عفواً أو استجداء

ذلك أن ما كسبه الإنسان بكده وكده يفيد جسمه نشاطاً ، ويكسبه صحةً
ويزيد قوةً ، فإذا ما أكل أكل هنيئاً ، وهضم سريعاً ، فاستفاد الجسم ، وقويت
البنية ، وليس كذلك الكسل الخمول الذى يعتمد على مال وقع في يده عفواً ، ويمتلئ
أعضائه عن العمل والحركة ، ويمكث طول يومه على مقهى أو مسطبة ، فيأكل من
غير شهية إذ لم يهضم الطعام السابق ، فيزداد خملاً إلى خموله ، وتعتل الصحة ، فلا
يجد حلاوة لطعام أو شراب

أضف إلى ذلك أن المال الناتج من الكد أغلى قيمة عند صاحبه مما جاءه عفواً .
ولذلك تجده أحرص عليه مما سبق إليه ، وأنه ليستمر بلذة كبيرة ساعة الانتفاع به
وهل ترى تناول الثمرة من يد البائع كتناولها بيدك من الشجرة ؟ وأيضاً
فإن التروة المسوقة إذ ضاعت قلما تجد لها عوضاً ؛ أما التروة الكسبية فقلما
تضيع ، وإن ضاعت فتمسكها قائم وهو اليد العاملة

ولقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم: أن نبي الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده ، إذ كان يصنع الدروع الحربية ، ولا أحدثك عن داود وملكه أن سخر الله له الجبال ، والطير والحديد، وآتاه السلطان، مكافأة له عن شجاعته الحربية ، لما قتل جالوت وفيه يقول الله (ياداوود إنا جعلناك خليفة في الأرض) فمع هذا الملك والسيطرة وما يتبعهما من الفنى والثروة ، لم يستنكف من العمل يده، ليستجع العمال على المضى فى أعمالهم ، وليفيد جسمه صحةً وقوةً

فليعتبر بهذا أولئك الأغنياء الوارثون، الذين يشمرون من العمل ، ويغالونه حطةً وضعةً ، وما دروا أن كثرة الأبدى المنتجة ثروة عظيمة للأمة ، وعزة لها ، وسيادة وإشادةً بذكرها بين الأمم

فلحديث الشريف يرغبنا فى العمل ، ويدعونا الى ما يزيدنا صحةً ، ويغنى لنا الاعتماد على الثروة المسوقة ، وترك الأعمال المنتجة

عن كتاب الأدب النبوى

(للمرحوم الاستاذ محمد عبد العزيز الخولى)

الزُلفاظ الكُتائية والمعاني اللغوية

اليَد وما يتبعها

- يقال : فلان طلق اليدين (جواد) ندى الكفين ، سبط الأنامل ، رحب الذراع ،
لم أرَ مثله أوسع كفاً ولا أطول يداً بمروف (أى سخي)
- « : بسط يده ، ومدَّ يد المونة والمساعدة لفلان ، وله عليه أيد بيضاء ، ولفلان
عندى يد (أى نعمة) ، وفلان يبني بمروفه على قديم أياديه ، ويضيف يداً
إلى بيض أياديه ، وأن فلانا لنومال يبسط به يده (أى كريم)
- « : فلان عفيف اليد ، وله يد عند الناس (أى له جاه وقدر)
- « : فلان مغلول اليدين عن الخير ، قصير اليد عن كل خير ، جامد الكفين ،
لاتبل إحدى يديه الأخرى (أى بخيل) فلان صفر اليدين (أى فقير)
- « : فلان في قبضتك ، ومالك يمينك ، وتحت يدك ، وفلان مالك عليه بد ، أى ولاية
- « : فلان عضدى ، وساعدى ، وسندى ، وفى القرآن : (سنشد عضدك بأخيك)
المؤمن معضود بتوفيق الله
- « : فلان ركن الخلافة ، وعضدها ، وقالت فاطمة رضى الله عنها للأنصار : أنتم
حصنة الإسلام ، وأعضاء الملة
- « : هذا ملك يده ويمينه ، وهذه الدار فى يده ، وهم يده وعضده (أى أنصاره)
- « : الأمر بيد الله يفعل ما يشاء ، بيده الخير ، وهو على كل شئ قدير
- يد الله مع الجماعة ، وما من يد إلا يد الله فوقها ، يارب هذه ناصيتي بيدك
- « : وعد المؤمن كالأخذ باليد (أى ضمان بالوفاء)
- « طالب فلان يد لانة من أيها (أى طلب زواجها منه)

يقال : هم يد واحدة على فعل كذا ، وسر على يد الخير واليمن والبركة
 « بايمته يدآ بيد ، وأعطيت فلاناً يدى بالبيعة ، وأعطيته صفقة يدى ، ويدى
 لمن شاء رهن ، ويدى رهينة بكذا (أى أنا هنا ضامن له بكذا)
 « سألته مسألة فترند (أى ضاق بالجواب وغضب)
 « : فلان زند (أى متين) ومزند (أى بخيل) وترند فى أمر كذا (ضاق وخرج
 صدره)

ولا أفضل يَدَ الدهر (أبداً) ومالك به يدان اذا لم تستطعه
 وأخذ بهم يد البحر : أى طريقه
 وأعطى الجزية عن يد : أى عن إقنياد واستسلام
 وشمر يد القميص : أى كفه

الأشعار

قد تطرف الكفّ عين صاحبها ولا يرى قطعها من الرشد
وقال آخر :

فلو أنها إحدى يديّ رُزئتها ولكن يديّ بنت على أثرها يد
وقال أبو تمام :

وهل يستمض المرء من خمس كفّه ولو صاغ من حر اللجين بدنّها ؟
وقال ابن الرومي :

فامدد إلى يدّ تمودّ بطنها بذلّ النوال وظهرها التقبيل
وقال آخر :

ما كلف الله نفساً فوق طاقها ولا تجود يد إلا بما تجد
وقال آخر :

ومن يأمن الدنيا يكن مثل قابض على الماء خاتمه فروج الأصابع
وقال الأعشى في مدح رجل :

يداك بدا مجد فكفّ مفيدة وكفّ إذا ما ضن بالزاد تنفق

قال الفرزدق في وصف زين العابدين على بن الحسين رضي الله عنهما :
في كفه خيزران ديمحه عبقّ من كف أروع في عرينته (١) نهم
كلتا يديه غياث عمّ نفعمها تستوكفان ولا يعمروهما عدم

وقال أبو هلال المسكوي في الملح :

تمود بسط الكف حتى لو أنه
ولو لم يكن في كفه غير نفسه

وقال آخر :

إذا أعوزتك أ كف اللثام

وقال آخر :

إذا المبعء الثقيل توزعته

وقالت الخنساء :

إذا القوم مدوا بأيديهم
فقال الذي فوق أيديهم

وقال حسان في قصيدة له :

خلقت أنامله لقائم مرهف

يلقى الرماح بوجهه وبصدره

وقال آخر في المطاء قبل السؤال :

ماجاد كفك إن جادت وإن غلّت

من ماء وجهي أن أفنيته عوض

وقال آخر :

وان امرء أضنت يده على امرئ

وقال آخر :

ألم تر أن المرء تدوى يمينه

فكيف تراه بعد يئناه صانماً

وقال ابن الرومي في الشكر :

كم من يد بيضاء قد أسديتها

شكر الإله صنائعاً أوليتها

ثنى اليك عنان كل وداد

سلكت مع الأرواح في الأجساد

وقال أبو الحسن الكاتب المغربي :

سأشكر نهارك التي بسطت لها
وكل امرئ يرجو نهارك موفق

وقال آخر في الحث على الكرم وفعل المعروف :

الناس بالناس مادام الوفاء لهم
واكرم الناس من بين الوري رجل
لا تقطن يد المعروف عن أحد

وقال المرحوم حافظ بك إبراهيم :

وأديب قوم تستحق يمينه
يلهو ويلعب بالمقول يسانه
في كفه قلم يعج لمعابه
عريت من الخلق المطهر نفسه

وقال أبو الفتح البستي :

لذا مر بي يوم ولم آخذ يدا

وقال الإمام الشافعي رضي الله عنه :

وفي قبض كف الطفل عند ولاده
وفي بسطها عند المات إشارة

وقال مؤيد الدين الطغرائي :

ويذكر ثمث المال راحتها
إن ضن غيث أو خبا قمر
أبدأ ويفمر ظهرها القل
فجبينه ويمينه البدل

تفصيل حرركات اليد وأنتال وضعها

- إذا نظر الإنسان إلى قوم في الشمس، فالصق حرف كفه بجميته، فهو (الاستكفاف)
 فان زاد في رفع كفه عن الجهة فهو (الاستشفاف)
 فان كان أرفع من ذلك قليلاً فهو (الاستشراق)
 فاذا جعل كفيه على المصمين فهو (الاعتصام)
 فاذا وضعهما على المضدين فهو (الاعتضاد)
 فاذا حرك السبابة وحدها فهو (الالواء)
 فاذا دعا إنساناً بكفه قابضاً أصابعها فهو (الالواء)
 فاذا حرك يده على عاتقه، وأشار بها إلى ما خلفه أن كفت فهو (الأياء)
 فاذا جعل كفه تجاه عينيه اتقاء من الشمس فهو (الانشار)
 فاذا جعل أصابعه بمضها في بمض فهو (المشاحبة)
 فاذا ضرب إحدى راحتيه على الأخرى فهو (التصفيق)
 فاذا ضم أصابعه وجعل إبهامه على السبابة ، (القبضة)
 وأدخل رؤوس الأصابع في جوف الكف ، فهي (الحفنة)
 فاذا أخذ وضم كفه على الشيء فهو (التكفف)
 فاذا بسط كفه للسؤال فهو (التكفف)
 وفي الحديث: «لأن تترك ولديك غنياً خير من أن تتركهم عالة يتكففون»
 وإذا ضرب بالراحة على مقدم الرأس يقال : (صقع)
 وإذا ضرب على القفا يقال : (صفع)
 وإذا ضرب على الوجه يقال : (صك)
 وإذا ضرب على الخد يبسط الكف يقال : (لطم)
 وإذا ضرب بقبض الكف يقال : (لكم)
 وإذا ضرب بالكف على الصدر والجنب يقال : (وكز ولكز)
 وإذا ضرب على المعجز بالكف يقال : (نخس)

الأمثال اللغوية التي يتمثل بها في اليد

القوم على يد واحدة ، وساق واحدة (إذا اجتمعوا على عداوته)
 سُقِطَ فِي يَدِهِ (أى ندم)
 تفرقوا أيدي سبا (أى بدد الله ثملهم)
 صناعة في اليد أمان من الفقر . يضرب في الحث على طلب الرزق بأنخاذ الإنسان
 صنعة له يعيش منها
 فراغ اليد ، وبطالة البدن ، لقاح الفقر ، وداعية الى الفاقة
 أهدي من اليد الى الفم
 أزم من اليمين الى الشمال
 يداك أوكتا ، وفوك نفخ (يضرب لمن يجنى على نفسه)
 آثر لديه من يمين يديه
 على يدي دار الحديث (إذا كان خبيراً بالأمر)
 تَرَبَّتْ يَدَاهُ (دعاء عليه بالفقر)
 تركه على أنقى من الراحة (أى تركه معدماً)
 فلان يقلب كفيه (يضرب للنادم)
 وفي القرآن الكريم ﴿ فَأُصْبِحَ يَقَابُ كَفَيْهِ عَلَى مَا أَتَقَى فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ
 عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا ﴾ « سورة الكهف »
 أعطاه عن ظهر يد (أى ابتداء من غير مكافأة) يضرب لمن ينال خيره بسهولة
 ماسد فقرك مثل ذات يدك يضرب في الحث على العمل
 يد تشح وأخرى منك تأسوني . على اليد رد ما أخذت
 لا تأمن الأحمق وييده سكين (يضرب في حق الجاهل إذا قدر)
 ويقال : فلان أناه الأمر عفواً ، ولم يخلق له وجهاً ، ولم يمد اليه يدا

قد جعل إحدى يديه سطحاً ، وملاً الأخرى سلاحاً (يضرب للمتهتك)
 كم من يد صنعاء في الكسب ، خرقاء في الإنفاق
 لقيته أول ذات يدين (أى لقيته أول متصرف)
 ليست يدي مخضوبة بالحناء (أى انى مستعد للعمل)
 من يأ كل يدين ينقد (أى من قصد أمرين ولم يصبر على واحد فيخلص له
 ذهب منه الأمران جميعا)
 هو عندى باليمن (أى بالنزلة الشريفة) هو عندى بالشمال (أى بالنزلة الخسيسة)
 يدي في يده (يضرب لمن يجنى على نفسه)
 يدك منك وإن كانت شلاء (هذا مثل قولهم أنفك منك وإن كان أجدع)
 يسقى من كل يد بكأس (يضرب للكثير التلون)
 أين يضع المخنوق يده ؟ (يضرب عند انقطاع الحيلة)
 اذا رزقك الله مغرفة فلا تحرق يدك (أى لا تخاطر بنفسك)
 إن الأيادي قروض (يضرب في مقابلة الجليل بمثله)
 اذا اتخذتم عند رجل يداً فانسوها (أى لاتذكروها بالألسنة) كما قال الشاعر :
 « أفسدت باليمن ما أصلحت من يسر ليس الكريم اذا أسدى بمنان »
 وقال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى ﴾
 يدين ما أوردها زائدة (يضرب في الحث على استعمال الجلد)
 تمسك لليدين وللفم (كلمة يقولها الشامت بعدوه)
 جاء بما أدت يد الى يد (يضرب عند الخيبة والاختفاق)
 احلس حيث يؤخذ بيدك وتبر ، لحيث يؤخذ برجلك وتجر
 خذ يدي اليوم آخذ برجلك غداً (أى انقضى بقليل أنفعك بكثير)
 شعبان وفي يده كسرة (يضرب لمن حاله يربو على حاجته)
 صفرت يده من كل خير (أى خلتنا من كل خير)

أطعمتك يد شبعتم ثم جاءت ، ولا أطعمتك يد جاءت ثم شبعتم
أطلق يديك تنفعاك يارجل (يضرب في الحث على بذل المال واكتساب الثناء)
عبد وحلي في يديه (يضرب في المال يملكه من لا يستحقه)
على يدي عدل (أى شاهد بالحق)

غل يداً مطلقها ، واسترق رقبة معتقها (يضرب لمن يستعبد بالإحسان إليه)
قد يؤتى على يدي الحريص (يضرب للرجل يوقع نفسه في الشر حرصاً وشرها)
أقصر من اليد الى الفم (أى قريب جداً)

الذراع

اقصد بذراعتك : يضرب لمن يتوعد ، أى كلف نفسك مالا تطيق
هو على جبل ذراعتك : أى الأمر منك واليك ، يضرب في قرب التناول
كان كراعا فصار ذراعاً : يضرب للذليل الضعيف صار عزيزاً قوياً
لا تطعم العبد الكراع ، فيطعم في الذراع : يضرب للجشع الطاع

العضد

إن الذليل الذي ليست له عضد : يضرب لمن يغفله ناصره
إن كنت بي لشد أزدك فأرخه : أى ان كنت تتكلم على في حاجتك فقد حرمتها

الزند

جاء يتخرم زنده : أى جاء ساكناً غضبه
زند متين : يضرب للذم
زند كبا وبنان أجندم : يضرب لمن لا يرتجى خيره بحال
هو ناقب الزند : يضرب لمن يطلب منه الخير فيوجد

الساعد

بالساعدين تبطن الكفان : يضرب في تعاون الرجلين وتماضدهما في الأمر
حلبتها بالساعد الأشد : أى أخذتها بالقوة إذا لم تأت بالرفق
ثمر عن ساعد الجدد : يضرب في الحث على الاجتهاد
بنان كف ليس فيها ساعد : يضرب لمن له همة ولا مقدرة له على ما في نفسه

الأصبع

وما الكف إلا أصبع ثم أصبع
عليه من الله أصبع حسن : أى أثر حسن
لم يحمل خاتمي مثل خنصرى : يضرب لوضع الشيء في محله
لو ألقمته عسلأً عض أصبعى : يضرب في الرجل اللئيم الذى إذا أكرمته تمرد
وأساء اليك كما قال الشاعر :
« إذا أكرمت الكريم ملكته وإذا أكرمت اللئيم تمرد »

الأنامل

يقال : فلان قد عضَّ على أنامله بالتواجد : أى ندم على ما فعل
وفي القرآن : ﴿ وَإِذَا خَلَوْا عَصَوْا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا ﴾
بَغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿ (آل عمران)

الأشكال العامة

الى ايدى فى المية ما هنى زى الى ايدى فى النار : مثل (النار ما تحرقنى إلا الى
كابشها) يقال بياناً لتأثير المصائب فيمن نزلت بهم
دون غيرهم

ايد على ايد ولا ايد الوحيد : مثل (ايد على ايد تحيب الفكر البعيد) ومثل
(الايد ما تسقفت لوحدها) يضرب فى الحث على
الاتحاد والتعاون

الايد الى ما تقدرش عليها بوسها : مثل قولهم (إن كان لك عند الكلب حاجة قل
له ياسيد) يقال فى الحث على استعمال السياسة
والتحيل على قضاء المصالح

وفى الحديث : (انا لنبش فى وجوه قوم وقلوبنا منهم)
انت عملت بايدك ما عملها جاهل : تقوله لمن أخطأ فى أمر وجمل يمتد

وفى القرآن : ﴿ وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا
أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾

الايد البطالة نجسة : يقال فى الحث على الاكتساب ولو قليلاً وهو
مثل (اعمل بقرش وحاسب البطال)

الى ماهوش فى ايدك يكيدك : يقال إذا طلب الإنسان شيئاً ولم يحصل عليه
تحسراً على نفسه

الى فى ايد الناس بعيد والى فى ايدك أقرب من اللى فى جييك :
يستعملان عند اليأس مما فى أيدي الناس

الى تملكه اليد ترهده النفس : يقال فيمن يكون عنده الشيء ويتطلع إلى مثله فى
يد غيره

الايد الى تأخذ ماتديس : يقال ، فيمن تمود أخذ أموال الناس بأى

حال ، وعند ما يطلب منه شيء لا يعطى

الايد الى تمتد ولا تضربش تستاهل قطعها { يقال فى الرجل الجريء الذى
ومثله الى ما يرد جوابه الموت أولى به { لا يترك حقه ولا جوابه

ايدك ما تخرقش جييك { يضرب لمن يحافظ على نفسه وبيته
ابليس ما يخربش بيته

الايد الفريية تخرب البيوت المامرة: يقال عند تسلط الأجانب على أملاك غيرهم
بدال ما قول للغير ياسيدى، أقضى حاجتى ييدى : يقوله من يقدر على عمله بنفسه
ولا يذل نفسه لغيره

بوس الأيدى ضحك على الدقون : يقال لمن يخدع انسانا بتقيل يديه
تقطع ايديه وتديها، الى فيه خصلة ما يغلبها : يقال فى وقوف كل انسان عند عادته
وفى المعنى قيل : لكل امرئ من دهره ماتعودا
تضربه وتاخذ كرا ايدك : يقال فى شأن الرجل الضعيف الذى لا ينتصر
لنفسه

وقالت العرب : الناس عبيد المصا . العبد
يقرع بالمصا ، والحر تكفيه الإشارة

تمسكه من ايديه تلاقى رجله : يقال فى وصف المكار صاحب الحيل
حد يبق فى ايديه القلم ويكتب روحه شقى : يقال عند اهتمام كل انسان بما يصلح
شأنه

حببى ما خفه ، لافى ايديه ولا فى طرفه : يقال عند الاستهزاء بالصاحب البخيل
الذى يزور أصحابه ولا يأخذ لهم شيئاً معه على
سبيل الهدية

حط ايدك على عينك زى ماتوجعك توجع غيرك : يقال لمن يفضل مصلحته على
مصلحة غيره

رُكْبَتَهُ وِرايَه حطايده في الخرج : يقال لمن يتدرج في الحصول على مرغوبه شيئاً فشيئاً

زى الصباغين تناه على ظهر ايده : يقال لمن يدل ظاهره على باطنه الخبيث وهو يتظاهر أنه طيب

شيل ايديك من المرق لا تحترق : يقال عن انتهاء الشيء أو الاخبار بانتهائه
انت شيمت على ظهر ايديك : يقال لمن يخترع الاخبار التي لم يسبق له علم بها على الغالب

شمالك ما تكذبش يمينك : يقال في وصف الأقارب بالشفقة على بعضهم
قطع الايد يجعل المبد سيد : يضرب للحث على الأمانة والامتناع عن الخيانة
علمتك السرقة حطيت ايديك في الخرقه : يقال لمن يعمل منفعة مع إنسان فيكافئه عليها بشر

وفي الحكم : أول ما يجنى على المرء اجتهاده
عصفور في ايديك ولا كركي في ايد غيرك : يقال في الرضا بما في اليد ولو قليلاً
قطموا ايده صحت للطنبورة : يقال في شأن من وافق مرغوبه ولو لم يقصد ذلك ؛ بل جاء على سبيل الصدفة

كل سيف له يد تملكه } يستعمل عند وضع الأشياء في محلها ، ويقول
ومثله كل فوله ولها كيال } العرب : أعط القوس باريها ، هو ابن بجديها
لا بيده ولا بالنجل : يقال في وصف إنسان بأنه ضعيف وقليل الحيلة

لو كان الفلاح من ذهب كانت ايده من خشب : يقال في وصف الفلاح بالشفقة
والخشونة مهما كانت درجته

لا تعد للمال ايد قصرت عن المعروف : يقال في الحث على فعل المعروف مع
الناس لأنه يوجب التقدم وقال الشاعر :

« ولا تمدن لأمايا، منك يداً حتى تقول لك الملياهات يدك »

- ماهش من ايدك : يقال لمن يتعلم من غيره ويظهر أنه يعرف ذلك الشيء من نفسه
- وقالت العرب : ليس هذا من كيسك
- ما يعرف كوعه من بوعه : يقال في وصف إنسان بشدة الجهل . مثل (ما يعرفش ثلث اثلثة كلم)
- ما يغرجش من ايدك : يقال في وصف إنسان بقلة الحيلة والمعجز
- ماباليد حيلة ومثله : اليد { يقال عند نفوذ القضاء والاعتراف بالمعجز
- قصيرة والعين بصيرة { وقالت العرب : (أين يضع المخنوق يده ؟)
- ما ينفعك إلا خمستك الى في ايدك : يقال في الحث على التوفير وعدم الارتكان على ما في أيدي الناس
- ما يمسخ دمعتك إلا ايدك : يقال في الحث على مباشرة عملك بنفسك وعدم اهماله للغير
- وفي المعنى : ما حك جلدك مثل ظفرك . فتولى أنت جميع أمرك
- دايخرج من كوعك ؟ : يقال لمن يقول أنا أفعل كذا وأنت تعلم أنه لا يقدر

الأصابع

- امسك صباeck صحيح، لايدى ولا يقيح : يقال في الحث على التمسك بالاستقامة
- سلم عليه وعد صوابك : يقال في شأن من يرى بأنه لص جريء
- صباeck منك ولو أجنم { يستعملان عند عدم التبرى من الأقارب
- ومثله لمحتك منك ولو تننت
- مايتألم إلا الى صابمه تحت الحجر : يقوله من حصل له شدة ، وغيره لا يحس بألمه
- فيلوم عليه في التألم ، وقال الشاعر :

«لا يعرف الشوق إلا من يكابده ولا الصباية إلا من يعانيها»
وهذا مثل: ما يعرف حر الحمام إلا الذي يدخله
يموت الزمار وصباؤه لمحب : يقال في لزوم العادات وعدم انفكاكها عن
أهلها

يعض على صوابه : يقال في شدة التندم
وفي القرآن: ﴿وَيَوْمَ يَغْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ﴾
وقالت العرب: سُقِطَ في يده (أى ندم)

الكف

الكف السابق سابق : يقوله من حصل منه مخالفة فلام غيره عليها
بعد وقوعها
وقالت العرب: سبق السيف المذل (أى اللوم)
يقوله من يستعد لإعطاء الحقوق لأربابها
كف يُبلى يأخذ ما يملى : يقال في شأن النهاب الذي يسلب أموال الناس
ولا يملى أحداً شيئاً

كفه مغروق : يقال في شأن الإِسْنِ المِسْرِف
حكه ما يزش الميه : يقال في شأن البخيل الحريص
لا يسقط من كفه الخردلة : يقال في وصف إسان بشدة البخل

الظفر

الظفر ما يظلمس من اللحم : يقال في عدم التبرؤ من الأهل
قلم لفلان أظفاره : يقال في منعه عن التعدى وغلّ يده

الطرفان السفليان



الطرفان الاسفلان

الطرفان الاسفلان متصلان بأسفل الجذع ، وهما منوطان بحمل الجسم وانتقاله من مكان الى آخر ، ويتكون كل منهما من العظام الآتية . الردف ، الحوض ، الفخذ ، الساق ، القدم

١ - الردف : عظم كبير مسطح ، غير منتظم الشكل ، محرز في الوسط ، ويتصل من الخلف بالمعجز ، وهو مكون من ثلاثة عظام متصل بعضها ببعض وهي :

العظم الحرقى - عظم مستعرض صلب جداً يقابل لوح الكتف في الطرف العلوى

العظم الوركى - يقابل التواء الغرابى

العظم العائى - يقابل الترقوة

ويوجد بالسطح الخارجى عند التحام هاته العظام بعضها ببعض تجويف يسمى : (التجويف الحقى) متصل به عظمة الفخذ اتصالاً مفصلياً

ويوجد بين العظمين الوركى والعائى فتحة تسمى : (الثقب السدود)

٢ - الحوض : حلقة قوية عظيمة تتكون من أمام ومن الجانب من العظم

الردفى ، ومن خلف من (المعجز ، والممصص) وتتصل من أعلا وخلف بالعمود الفقرى

ومن الجانبين بالطرفين الأسفلين ، وهو معد لحفظ الأحشاء الموجودة فى البطن السفلى

المعجز : هو الجزء الذى ترتكز عليه فقرات العمود الفقرى وما فوقها ، ويحمل

ثقلها وهو مكون من خمس فقرات يتصل بعضها ببعض فتكون عظماً واحداً يتصل

من جيبته بالعظم الحرقى ، وهو مثلث الشكل من أمام الى خلف ، ويكون الجدار الخلقى

للحوض . وفى كل من سطحيه الأمامى والخلقى ثمانية ثقبوب أربعة على كل جانب

للخط الأوسط متصلة بالقناة الفقرية

الممصص أو عجب الذنب : عظم صغير مثلث الشكل مكون من أربع فقرات

وأحياناً الفقرة الأولى منها تبقى منفردة . ولا يوجد به قناة فقرية وينحني الى الأمام ويتحرك قليلاً الى الخلف

٣ - الفقر : أطول وأكبر عظم في الجسم ، له طرفان وجسم ، ومتصل من أعلا بمظم الحرقفة ، ومن أسفل بالساق ، اتصالاً مفصلياً ، ويتكون من ذلك ما يسمى (بالركبة) التي أمامها عظمة تعرف (بالرضفة) الحائلة دون انثناء الساق الى الأمام وتثبت مفصل الركبة

٤ - الساق : مكون من عظمين : القصبة ، والشظية
القصبة : إحدى عظمي الساق ، موضوعة من الداخل (الأنسية) ولها طرفان ومن طرفها السفلي يتكون الكعب الأنسي
الشظية : عظمة رفيعة وهي أدق عظام الجسم بالنسبة لطولها ، موضوعة من الخارج وفائدتها تثبيت الرجل ووقايتها من الوقوع الى الأمام ، ولها طرفان ، طرفها السفلي منتفخ ومنه يتكون الكعب الوحشي

٥ - القدم : يتكون من ستة وعشرين عظماً ، أى أقل من عظام اليد بمظم واحد ، وهذه المظام مقسمة الى ثلاثة أقسام وهي :

رسغ القدم أى العرقوب ، عدد عظامه سبعة ، أهمها العقب المعروف عند العامة (بالكعب) (والقرعى) الذي يتصل بالطرفين الأسفلين من عظمي الساق
مشط القدم : عدد عظامه خمسة ، وهي عظام مستطيلة وتكون مع العرقوب ما يسمى (بأخص القدم)

الأصابع : عددها خمسة ، وكل أصبع تتركب من ثلاثة عظام ، تعرف (بالسلاميات) إلا الأصبع الكبيرة فإنها تتركب من عظمين فقط كما في أصبع اليد والسلاميات الأخيرة لأصابع اليدين والقدمين ، مغطاة من الوجه الظهرى

بصفاً قرنية (أى شبيهة بالقرن) مسطحة مربعة الشكل تقريباً تسمى (الأظافر) ووظيفتها وقاية ظهور الأطراف من تأثير المصائدات واللامسات وأطراف أصابع اليدين والقدمين يقال لها (البنان) جمع بنانة ومن يتأمل في تركيب اليد والقدم ، وفائدتهما الكبرى ، تتجلى له حكمة الخالق التقدير سبحانه وتعالى الذى أتقن كل شئ خلقه ، ويظهر له سر تخصيصها بالذكر فى قوله جل شأنه : ﴿ بَلَى قَادِرِينَ عَلَى أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ ﴾ والفتخذ ، والساق ، والقدم ، تكون ما يسمى بالرجل

الكلمات اللغوية والمجازية التى وردت فى الظفر

رجل أظفر : طويل الظفر . وفى عينه ظفرة ، وقد ظفرت عينه ومن المجاز : أردت كذا فظفرت به وظفرته : أى أصبته ولم يفتنى ورجل ظفر ومظفر : أى لا يطلب شيئاً إلا أصابه وفلان أنشب أظفاره فى فلان : أى صرعه وعقره وفلان مقلوم الظفر عن أذى الناس : أى أنه قليل الأذى وفلان ظفر يمدوه : أى غلبه وانتصر عليه ورجل مظفر : أى لا يؤوب إلا بالظفر والفوز صحة الأظافر

يجب قص الأظافر كلما طالت لإزالة ما بها من الأوساخ ولكيلا تصيب أحداً بأذى عند المصافحة والسلام عليه

ويستعمل فى قص الأظافر المقرض فقط لا السكين أو الأسنان كما يفعل بعضهم وقد ورد فى وجوب تقليم الأظافر الحديث الآتى وإن كان ضعيفاً :

« قصوا أظافيركم وادفنوا قلاماتكم الخ » (عن عبد الله بن يسر)

حكمة الخالق

لما كان المقصود من الرجل القيام والمشي ، وحمل اليدين واقفاً وماشياً والقعود مع التشكل بأشكال مختلفة، جعل آخر الرجل على ما يوافق لإتمام هذه المقاصد في الجوهر والشكل ، والقدر، والعدد، والوضع، والتأليف، وخلق ركة عظم الفخذ على الورك على استقامة ، وعظم الساق على الفخذ على نحو ينقبض الى خلف ليتم الاتصاف والتنحط والقعود مفترشاً ومتربهاً، وغيرها من الانحناء والأشكال الكثيرة ، وخلق طول القدم ومشطها ورسنها لفائدة الثبات والاستقرار ، وخلق أصابعها على نحو آخر يخالف لأصابع اليد ، فإنها كلها في سطر واحد ، ليتم بها الثبات والاستقرار على الأشياء المختلفة كالحديد ، والمقر ، والصعود بالمرأى والدرج

وخلق العقب من عظم صلب ليكون حاملاً للبدن ، وخلق الكعب فيما بين الساق والعقب ليعين القدم على الانقباض والانبساط في المشي وغيره من الحركات وخلق الله (الظفر) للإنسان بدل الخلب للحيوانات التي هي سلاحها وبدل الظلف والحافر في البهائم التي هي وقاية قوائمها وجعله مميناً لأصابع اليد في الإمساك إذ به يقوى وثاقها وإلا كانت عند قبضتها على الشيء تنقلب الى ورائها

ولولا الظفر لما أمكن للإنسان التقاط الأشياء الصغيرة الدقيقة ثم هو آلة لأعمال كثيرة كالخك والجرد والتنف وما أشبهها وجملت صلابته بمتزجة بشيء من اللين لتفيد الصلابة مع السلامة عن آفات الصلب اليابس من الانكسار والتفتت

وجعل مبسوطاً على ظهر الأصبع بمقدار عرضها ، وأحاط اللحم بجميع جوانبها لئلا تتسارع اليه الآفات ؛ فلو كان جميع جهات الأصبع ظفراً أو لحماً وكان اللحم من خارج والظفر من داخل لم تتم هذه الأفعال البتة وبسبب أنه يرق ويتشعب بالاستعمال خلقت دائمة النمو ليقوم النمو مقام ما يتشعب

قواعد صحية

نظافة القدمين : يجب غسل القدمين يومياً في الصباح والمساء، لإزالة ما يكون عالقاً بهما من الأوساخ والعرق والرائحة الكريهة ، فإن في نظافتهما خير وقاية من الأمراض والتشوه، وذلك أدى لطمأنينة النفس، وانسراح الصدر ، ويكفي أن فيه سلامة الإنسان من فضيحة اشتزاز الناس منه وبعدم عنه ، وفي الوضوء ما يغني عن هذه النصيحة

الجلوس الصحي : يتحتم على المرء إذا جلس أن يجلس في استواء واعتدال لا سيما عند المطالعة أو الكتابة ، فلا يكب رأسه إلى الأمام ، وأوفق الأوضاع للجلوس عند الكتابة وضع القدمين على الأرض في استواء، وجعل الساق عمودية على الفخذ ، والفخذ عمودية على الجذع

أما الجلوس في اعوجاج ففسدة للجسم، ومضرة لكيانه ، إذ يعقبه إنحناء العمود الفقري ، فإذا كان الجالس طفلاً لين العظام تقوست عظامه ، وظل جسمه أعوج ، وتعذر تقويمها بعد تصلبها

فلحفظ شكل الجسم على طبيعته ، يجب على الدوام ، وبخاصة في حالة الصغر الاحتفاظ بالجسم في الأوضاع المعتدلة، ولنتشرح هنا أوضاع الجسم في حالة الجلوس للقراءة والكتابة ، ولسماع الدرس ، ليكون كل إنسان على علم بها

الجلوس للقراءة : يجب أن يجلس الطفل معتدلاً، وأن يمد عينيه من الكتاب أو الورقة التي يقرأ فيها بمقدار اثنتي عشرة (بوصة) وأن يكون مقدار الزاوية التي يصنعها سطح الدرج مع الأفق ثلاثين درجة ، أما إذا أمسك الكتاب أو الورقة بيده فيجب أن يصنع مع الأفق زاوية مقدارها ٤٥ درجة وألا يكون أحط

من مستوى المين كثيراً لكيلا يميل الرأس ؛ كما أنه ينبغي ألا تكون في مستوى واحد مع المين أو أعلى فإن ذلك يجهد المينين .

الجلوس للكتابة : إن الأوضاع السيئة في الجلوس للكتابة مما يحدث التواء العمود الفقري ، فيجب أن يوضع الورق أمام التلميذ مباشرة ، وأن تقرب حافته من الموازاة لحافة الدرج ؛ ويجب ألا يزيد عرض الورقة على ست (بوصات) وأن يجلس التلميذ واضعاً ذراعيه على الدرج ، بحيث يكون كلا المرفقين على مسافة متساوية من الجانبين ، وأن يميل ب صدره قليلاً على الدرج ؛ وأن توضع القدمان ثابتتين على الأرض واليد اليسرى على الورق

الجلوس لسماع الدروس : أحسن الأوضاع في هذه الحالة أن تكون الحرقفتان ثابتتين على مقعد الكرسي ، والعمود الفقري معتدلاً بحيث تظهر أقواسه الأربعة الطبيعية ؛ وأن تكون الرأس قائمة بحيث لا تضغط على العضلات الأمامية والخلفية للعنق ؛ وأن يكون الذراعان متوازيين ؛ واليدان موضوعتين على الفخذين وهذا الوضع لا يمكن أن يدوم أكثر من بضع دقائق مالم يوجد مسند للظهر ومعمد للقدمين ، وهذا يقتضى أن يكون ارتفاع المقعد مناسباً لطول التلميذ

الوقوف : يجب أن يختلف الوقوف باختلاف مدته . وخير أوضاع الوقوف لمدة قصيرة الاعتدال على أن يكون العقبان متماكسين ومتجانبيين ، وأن يميل الرأس قليلاً إلى الخلف ويرز الصدر إلى الأمام كذلك ، فلا طال زمن الوقوف حسن أن تقدم إحدى القدمين على الأخرى على التماكب ؛ فتحمل الساق الخلفية الجسم ، وتكون الركبة مشدودة ؛ أما الركبة الأمامية فإنها تكون مرتخية ؛ وفي هذا راحة عظيمة للمضلات

« تدبير الصحة المدرسي »

آداب الركبتين والساقين والقدمين

١ - يحسن بالمرء وقد أخذ مجلسه ألاّ يواعد كثيراً ، ولا يجمع كثيراً بين ركبتيه ولا يشبك عليهما يده ، ولا يلف ساقاً بساقٍ ، فحسب المرء من هذه الأوضاع ضرراً أنها تموق دورة اللحم ، وتحدث إعيولج الممود الفقري ، فضلاً عن عدم موافقتها أدبياً في المجتمعات

٢ - ليس من الأدب اذا وقفت أن تضرب بقدميك الأرض كالجواد الحرون أو تدور بهما حول نفسك ، أو تجرهما على الأرض جرّاً حين المشى ، أو تمشي بهما مشية المقعد ، والواجب في حالتي سكونك وحركتك ألاّ تتصنع لهما هيئات غير عادية

نصائح دينية

الساق

١ - قال الله تعالى: ﴿يَوْمَ يُكْشَفُ عَنْ سَاقٍ وَيُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ فَلَا يَسْتَطِيعُونَ خَاشِعَةً أَبْصَارُهُمْ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ وَقَدْ كَانُوا يُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ وَهُمْ سَالِمُونَ﴾
(سورة القلم)

يقول الله تعالى ذكره (يوم يكشف عن ساق) بمعنى يوم تكشف القيامة عن شدة شديدة ، والعرب تقول : كشف هذا الأمر عن ساق ، اذا صار الى شدة ومنه قول الشاعر :

كشفت لهم عن ساقها وبدا من الستر الصراح

وقوله : (ويدعون الى السجود فلا يستطيعون) أى ويدعوهم الكشف عن الساق الى السجود لله تعالى فلا يطيقون ذلك
(خاشعة أبصارهم) أى تنسأ ذلة من عذاب الله ، وقد كانوا فى الدنيا يدعونهم الى السجود له وهم سالمون ، لا يمنهم من ذلك مانع ، ولا يحول بينهم وبينه حائل
٢ - قال الله تعالى :

﴿كَلاَّ إِذَا بَلَغَتِ التَّرَاقِيَ وَقِيلَ لِمَنْ رَاقٍ وَظَنَّ أَنَّهُ الْفِرَاقُ وَالتَّتَفَتِ النَّاقُ بِالنَّاقِ إِلَى رَبِّكَ يَوْمَئِذٍ الْمَسَاقُ﴾ (القيامة)

يقول الله تعالى ذكره : ليس الأمر كما يظن هؤلاء المشركون من أنهم لا يماقون على شركهم ومعصيتهم ربهم ، بل اذا بلغت نفس أحدهم التراقى (أعلى الصدر جمع رقوة) عند مماته وحشرج بها
(وقيل من راق) وقال أهله : من ذا رقيه ليشفيه مما قد نزل به ، وطلبوا اليه

الاطباء والمداوين ، فلم يفتوا عنه من أمر الله الذى قد نزل به شيئاً .
وقال بعضهم : اذا بلغت نفسه التراقى قالت الملائكة : من يصعد بها ، ملائكة
الرحمة ، أو ملائكة العذاب
(وظن أنه الفراق) وأيقن الذى قد نزل به ذلك أنه فراق الدنيا والأهل
والمال والولد

(والتفت الساق بالساق) قال بعضهم : التفت شدة أمر الدنيا بشدة أمر الآخرة
لأن العرب تقول : لكل أمر اشتد : قد شمر عن ساقه ، وكشف عن ساقه
وبعضهم يقول : التفت إحدى ساقيه بالأخرى ؛ لأن مامن ميت يموت إلا التفت
إحدى ساقيه بالأخرى ، والأصح التفت ساق الدنيا بساق الآخرة ، وذلك شدة كرب
الموت لشدة هول المطلع
و (الى ربك يومئذ الساق) يقول : الى ربك يا محمد يوم التغاف الساق
بالساق مساقه

القدم

١ - لا تسع بقدميك الى ما حرم الله ؛ بل اجتهد أن يكون لك قدم خير وصدق
في العالمين حتى تفوز برضاء الخلق والمخلوق أجمعين
قال تعالى : ﴿ وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا أَنَّ لَهُمْ قَدَمَ صِدْقٍ عِنْدَ رَبِّهِمْ ﴾
« سورة يونس »

يقول جل ثناؤه لنبية : وبشر الذين آمنوا بك يا محمد أن لهم قدم صدق عند ربهم ،
أى أن لهم أجراً حسناً بما قدموا من صالح الأعمال ، أو أن لهم أعمالاً صالحة عند
الله يستوجبون بها منه الثواب
ويقال عند العرب : هؤلاء أهل القدم فى الإسلام ، أى هؤلاء الذين قدموا
فيه خيراً فكان لهم فيه تقديم

ويقال : فلان له عندى قدم صدق وقدم سوء ، وذلك لما قدم اليه من خير أو شر ومنه قول حسان :

« لنا القدم العليا اليك وخلقنا لأولنا فى طاعة الله تابع »

وقول ذى الرمة :

« لَكُمْ قَدَمٌ لَا يَنْكُرُ النَّاسُ أَنَّهَا مَعَ الْحَسَبِ الْعَادِيَّ طَمَّتْ عَلَى الْفَخْرِ »

٢ - اذا دخلت فى معركة أو فى أمر جلل فدع الله بقولك : اللهم ثبت أقدامنا

وانصرنا على القوم الكافرين

قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ

أَقْدَامَكُمْ ﴾ « سورة محمد »

يقول الله تعالى ذكره : يا أيها الذين صدقوا الله ورسوله (ان تنصروا الله) باطاعتكم أو امره وتجنبكم نواهيه وينصركم رسوله محمداً صلى الله عليه وسلم على أعدائه من أهل الكفر به ، وجهادكم إياهم معه ، لتكون كلمته العليا (ينصركم) الله عليهم ، ويظفركم بهم ، فانه ناصر دينه وأوليائه

(ويثبت أقدامكم) أى يقدمكم عليهم ، ويجرمكم حتى لا تولوا عنهم ، وانكثر عددهم ، وقل عددكم

٣ - قال الله تعالى : ﴿ وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا رَبَّنَا أَرْنَا الَّذِينَ ضَلَّانَا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ نَجْعَلُهُمَا تَحْتَ أَفْدَانِنَا لِيَكُونُوا مِنَ الْأَسْفَلِينَ ﴾

« سورة فصلت »

يقول الله تعالى ذكره : وقال الذين كفروا بالله ورسوله يوم القيامة بمد ما أدخلوا جهنم : يا ربنا أَرْنَا الَّذِينَ ضَلَّانَا مِنْ خَلْقِكَ مِنْ جَهَنَّمَ وَأَنسَهُمْ ، وقيل : أن الذى من الجن (إبليس) والذى من الإنس (ابن آدم) الذى قتل أخاه

وقوله : (نجعلهما تحت أقدامنا ليكونا من الأسفلين) أى نجعل هذين الذين أضلانا تحت أقدامنا ، ليكونا فى أشد المذاب فى الدرك الأسفل من النار

٤ - قال الله تعالى : ﴿ وَ مَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ (آل عمران)

يقول الله تعالى ذكره : (وما كان قولهم) أى ما كان قول الربيين لاذ قتل نبينهم (إلا أن قالوا) أى ما كان لهم قول سوى هذا القول (ربنا اغفر لنا ذنوبنا)

يقول : لم يعتصموا لاذ قتل نبينهم إلا بالصبر على ما أصابهم ومجاهدة عدوم وبطلب المغفرة والنصر عليه

(واسرافنا فى أمرنا) أى اغفر لنا يا ربنا ذنوبنا الصغائر منها والكبائر (وثبت أقدامنا) أى اجعلنا ممن يثبت لحرب عدوك وقتالهم ، ولا تجعلنا ممن يهزم فيفر منهم ، ولا يثبت قدمه فى مكان واحد لحربهم

(وانصرنا على القوم الكافرين) أى انصرنا على الذين جحدوا وحدانيتك ونبوة نبيك محمد صلى الله عليه وسلم
٥ - قال الله تعالى :

﴿ وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ (البقرة)

المعنى : لما برز طالوت وجنوده لجالوت وجنوده للقتال قالوا : (ربنا أفرغ علينا صبراً) أى أن طالوت وأصحابه قالوا : ربنا أنزل علينا صبراً نعتصم به لقتال جالوت وجنوده

(وثبت أقدامنا) أى وقو قلوبنا على جهادهم لثبوت أقدامنا فلا نهزم أمامهم (وانصرنا على القوم الكافرين) الذين كفروا بك فجحدوك الهذا وعبدوا غيرك واتخذوا الأوثان أرباباً

الرجل

١ - قال تعالى :

﴿ قُلْ هُوَ الْقَادِرُ عَلَى أَنْ يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عَذَابًا مِنْ فَوْقِكُمْ أَوْ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِكُمْ ﴾ (الأنعام)

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : قل يا محمد لهؤلاء المادلين بربهم غيره من الأصنام والأوثان: أن الذى ينجيكم من ظلمات البر والبحر ، ومن كل كرب ، ثم تمودون للاشراك به ، هو القادر على أن يصب عليكم عذاباً من فوقكم أو من تحت أرجلكم ، لشرككم به ، وادعائكم معه آلهة آخر وكفرانكم نعمه مع إسبافه عليكم آلاءه ومنته

٢ - قال الله تعالى :

﴿ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَتَّضِعْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ إِلَى قَوْلِهِ : وَلَا يَصْرِيْنَّ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيَعْلَمَ مَا يَخْفَيْنَ مِنْ زِينَتِهِنَّ ﴾ (النور)

وردت هذه الآية : فى نهى النساء عن النظر للرجال ، وعدم إظهار زينتهن . وبأن لا يجعلن فى أرجلهن من الحلى ما إذا مشين أو حركتهن علم الناس الذين مشوا معهن ما يخفين من زينتهن

٣ - قال الله تعالى : ﴿ يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ يَوْمَئِذٍ يُوفِّيهِمُ اللَّهُ دِينَهُمُ الْحَقَّ وَيَعْلَمُونَ أَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ الْمُبِينُ ﴾ (النور)

المعنى : يوم تشهد عليهم أعضاؤهم التى أعملوها فى عصيان الله ، وتعترف بما كلفوها من المنكرات ، يومئذ يوفيهم الله جزاءهم المستحق ، ويعلمون أن الله هو الواجب الوجود ، الظاهر عدله

٤ - قال الله تعالى :

﴿ إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَافٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ﴾

(المائدة)

هذا بيان من الله عز ذكره : عن حكم الفساد في الأرض ، حرباً لله ورسوله ، فمن فعل ذلك يعمد فإمّا جزاؤه أن يُقتلوا أو يُصلبوا أو تُقطع أيديهم وأرجلهم من خلاف أو يُنفوا من الأرض

العقب

١ - قال الله تعالى :

﴿ الَّذِينَ يُؤْفُونَ بَعْدَ اللَّهِ إِلَى أَنْ قَالَ : وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقُوبُ الدَّارِ ﴾ (الرد)

ثم قال الله تعالى :

﴿ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴾ (الرد)

ترشد هذه الآيات إلى بيان ما أعدّه الله تعالى لمن أحسن من عباده المؤمنين المعاملة معه ومع عباده من الثواب الجزيل ، والنعيم الدائم المقيم
ثم شرحها وبينها ، وبين ما ترتب عليها من الثواب ، والسعادة الأبدية ، بقوله :
(أولئك لهم عقبى الدار) وأن الملائكة يدخلون ويسلمون عليهم ، ويهتفونهم بما حصل من الانعام ، والإقامة في دار السلام

٢ - قال الله تعالى :

﴿ وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ

اَنْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ اَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللهُ الشَّاكِرِينَ ﴿١٣٠﴾ (آل عمران)

يقول تعالى ذكره : (وما محمد إلا رسول) ككل رسل الله الذين أرسلهم إلى خلقه ، داعياً إلى الله وإلى طاعته ، والذين حين انقضت آجالهم ماتوا ، وقبضهم الله إليه فمحمد صلى الله عليه وسلم إنما هو فيما الله به صانع من قبضه إليه عند انقضاء مدة أجله ، كسائر رسله إلى خلقه ، الذين مضوا قبله ، وماتوا عند انقضاء مدة آجالهم

ثم قال لأصحاب محمد صلى الله عليه وسلم ، معاتبهم على ما كان منهم من الهام والجزع ، حين قيل لهم (بأحد) أن محمداً مات وقتل ، ومقبحاً إليهم انصرافهم عن عدوهم وانهزامهم عنهم :

(أفان مات أو قتل) أى أفان مات محمد أيها القوم لا تقضاء أجله ، أو قتله عدوكم (انقلبتم على أعقابكم) يعنى ارتددتم عن دينكم ، الذى بعث الله محمداً بالدعاء إليه ورجعتم عنه كفاراً بالله بعد الإيمان ، وبعد ما قد وضحت لكم صحة ما دعاكم محمد إليه ، وحقيقة ما جاءكم به من عذريته

(ومن ينقلب على عقبيه) يعنى ومن يرتدد منكم عن دينه ، ويرجع كافراً بعد إيمانه

(فلن يضر الله شيئاً) يعنى فلن يوهن ذلك عزة الله ولا سلطانه ، ولا يدخل بذلك نقص فى ملكه ، بل يضر نفسه برده ، وخطر نفسه ينقص بكفره

(وسيجزى الله الشاكرين) يعنى وسينيب الله من شكره على توفيقه وهدايته لإياه لدينه ببيوته على ما جاء به محمد صلى الله عليه وسلم إن هو مات أو قتل ، واستقامته على منهاجه ، وتمسكه بدينه ومات به

٣ - قال الله تعالى :

﴿ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ

الْمُكْذِبِينَ ﴾ آل عمران

المعنى : قد مضت من قبلكم أم فسيروا في الأرض، وانظروا كيف كان حال المكذبين ؟ أى انظروا كيف كان عاقبة تكذيبهم أنبيائى، وما الذى آلوا إليه لخالفتمهم أمرى وانكارهم وحدانيتى

٤ - قال الله تعالى :

﴿ تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا

وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ﴾ (التقصص)

المعنى : قد ذكر الله في هذه الآية : أن الدار الآخرة ليست للمتكبرين القاسين

المفسدين ؛ بل هى لعباده المتقين ، الذين لا يرغبون علواً في الأرض ولا فساداً

وبشر بأن حسن العاقبة للمتقين من عباده

اللهم أحسن عاقبتنا في الأمور كلها وأجرنا من خزي الدنيا وعذاب الآخرة

الأُحادِيثُ والآثَارُ

الفخذ

غَطَّ فُخْذَكَ فَإِنْ فَخَذَ الرَّجُلُ عَوْرَتَهُ (عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ)
لَا تَبْرُزْ فُخْذَكَ ، وَلَا تَنْظُرْ إِلَى فُخْذِ حَيٍّ وَلَا مَيِّتٍ (أَيُّ لَا تَكْشِفُهَا لِأَنَّ الْفُخْذَ
عَوْرَةٌ) (عَنْ عَلِيٍّ)

الساق

الْإِزَارُ إِلَى نِصْفِ السَّاقِ أَوْ إِلَى الْكَمْبَيْنِ ، لَا خَيْرَ فِي أَسْفَلِ مِنْ ذَلِكَ
(عَنْ أَنَسٍ)
أَيُّ عَمَلِ الْإِزَارِ الشَّرْعِيُّ إِلَى نِصْفِ السَّاقِ ، أَوْ إِلَى الْكَمْبَيْنِ ؛ لِأَنَّهُ إِذَا حُرِّمَ لِأَنَّ
نَزْلَهُ مِنَ الْكَمْبَيْنِ ، أَوْ شَبَهَةِ إِنْ حَازَاهُمَا ، وَلَا خَيْرَ فِي أَسْفَلِ مِنْ ذَلِكَ ، أَيُّ لَا خَيْرَ فِي
كُلِّ مِنَ الْأَمْرَيْنِ

الرجل

إِذَا اقْتَضَى أَحَدُكُمْ (أَيُّ لَبَسَ النِّعَالَ) فَلْيَبْدَأْ بِالْيَمِينِ ، وَإِذَا خَلَعَ فَلْيَبْدَأْ بِالشَّيْئِ
لِتَكُنَ الْيَمِينُ أَوَّلَهَا تَنْعَلُ ، وَآخِرُهَا تَنْزِعُ (عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ)
مَنْ حِينَ يَخْرُجُ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنْزِلِهِ إِلَى مَسْجِدِهِ فَرَجُلٌ تَكْتُبُ حَسَنَةً وَالْآخَرُ
تَمْحُو سَيِّئَةً (عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ)

نَهَى أَنْ يُضَعَ الرَّجُلُ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْآخَرِ وَهُوَ مُسْتَلْقٍ عَلَى ظَهْرِهِ
(عَنْ أَبِي سَعِيدٍ)

القدم

من اغبرت قدماه في سبيل الله حرّمه الله على النار (عن أبي عيسى)
أى أصحابهما غبار في طريق يطلب فيها رضا الله فنشمل الجهاد وغيره كطلب العلم
حرّمه الله كله على النار

المقب

ويل للأعقاب وبطون الأقدام من النار (عن عبد الله بن الحرت)
أى المهلكة لأصحابها المقصرين في غسلها وتنظيفها

الألفاظ الكتابية والكلمات اللغوية

الفخذ

فُخِذَ الرجل . كسرت فخذَه ، فهو مفخوذ . ويقال : هذا فخذى ، أى أدنى عشرين
وفلان من أفخاذ بنى تميم ، وفخذ قبيلته : جعلهم فخذاً فخذاً

الساق

يقال فلان شمر عن ساقيه ، أى أظهر الجدى فى عمله . وقام على قدم وساق ، وعلى
رجل فى حاجتى ، لذا جد فيها ، ويقال رجل أسوق أى طويل الساق
ومن المجاز : ساق الله اليه خيراً ، وساق اليها المهر ، وساق الرّيح السحاب ،
وساقها الله اليك بلائمن ، وهذا أجر عظيم ساقه الله اليك
وفى الأمثال : قد شمّرت عن ساقها فشمّرى ، يضرب فى الحث على الجدى فى الأمر
واليك يساق الحديث ، وهو يسوق الحديث أحسن سياق ، وقامت الحرب على ساقها
وكشف الأمر عن ساقه

قدح فى ساقه : يضرب لمن يعمل فيما يكره صاحبه
لا يرسل الساق إلا ممسكاً ساقاً : يضرب لمن لا يدع له حاجة الا سأل أخرى

الركبة

رجل أركب : عظيم الركبة ، وبين عينيه مثل رُكبة الغنز من أثر السجود
ومن المجاز : ركبه الدّين ، وركب ذنباً ، أو ارتكب ذنباً ، وركب رأسه :
مضى على وجهه ، بغير روية ، لا يطيع مرشداً
ويقال : هذا أمر قد اسطكت فيه الركب ، وحكت فيه الركبة الركبة

الورك

سجد متوركاً ، وهو أن يلمس وركيه بعقبه ولا يتجافى .
وعن ابن مسعود رضى الله عنه : (أنه كره أن يسجد الرجل متوركاً أو مضطجماً)
ونام متوركاً : متكئاً على أحد وركيه ، وتورك عن الحاجة : تبطأ عنها
وعن الحسن :
« من أنكر القدر فقد فجر ، ومن ترك ذنبه على الله فقد كفر »

العقب

فلان موطأ العقب ، أى كثير الاتباع . وهل أعقب فلان ؟ أى هل ترك عقباً .
ويقال للقادم : من أين عقبك ؟ أى من أين جئت ، وما لفلان عقب : أى لم يعقب
ويقال أنا جئت فى عقب الشهر : أى فى آخره
وجاء فلان فى عقب فلان ، أى بعد حضوره مباشرة ، فلان نكص على عقبه
أى رجع وارتد (له معقبات) هم ملائكة الليل والنهار يتماقبون
وولى فلان فلم يعقب ، أى لم يعطف
وما أحسن التمعيب بعد الصلاة ، وهو الجلوس للدعاء
ويقال : تمعبت ماصنع فلان ، أى تتبعته
ويقال : لم أجد من قولك متعقباً ، أى مفحصاً ، يعنى أنه من السداد والصحة
يحيث لا يحتاج الى تعقب

ويقال تمعبت الخبر ، أى سألت غير من كنت سألت أول مرة
إنى أسأل الله حسن العاقبة ، والعاقبة للمتقين ، أى حسن الآخرة

الكعب

يقال : أعلى الله كعبه ، أى رفهه . نعترف بملوكك فى هذا المضمار ، أى برفعتك

ويقال : كعبُ القوم ، اذا ذهب جَدُّهم وشرفهمُ

ويقال : رَبَّ رُقُوبِ الكعب في المقام الصعب

ويقال : ورب الكعبة ، لَا تُقَرَّن بِكَ الصَّعْبَةُ ، وَبُرْدُ مَكَّيْنِ : مَوْثِقٌ عَلَى هَيْئَةِ الْكَعَابِ

وفي الحديث : نزل القرآن بلسان الكهين : كعب قُرَيْشٍ وَكعبُ خُزَاعَةَ

الرجل

يقال : رجل أَرَجَل : عَظِيمُ الرَّجْلِ . رَأَى قَرَجَلَ لَهُ : أَى نَزَلَ عَنْ دَابَّتِهِ . وَتَرَجَلُوا فِي الْقِتَالِ : نَزَلُوا عَنْ دَوَابِّهِمْ لِلْمَنَازِلَةِ

ويقال : هو من رجالات قُرَيْشٍ ، أَى مِنْ أَشْرَافِهِمْ

ورَجُلٌ الشَّعْرُ ، أَى سَرَحَهُ . وَارْتَجَلَ الْكَلَامَ ، أَى نَكَلَ عَلَى الْبِدَاهَةِ بِدُونِ تَحْضِيرٍ . وَتَرَجَلَتِ الشَّمْسُ ، ارْتَفَعَتْ . وَفُلَانٌ قَائِمٌ عَلَى رَجْلٍ ، إِذَا جَدَّ فِي أَمْرِ حَزْبِهِ أَنْكَ لَا تَسْمَى بِرَجُلِيٍّ مِنْ أَتَى ، أَى لَمْ تَحْمِلْ مَشَقَّتَهُ ، وَلَمْ تَشَارِكْهُ فِي تَعَبِهِ وَقَالَ الشَّاعِرُ :

« قَدَرُ لِرَجْلِكَ قَبْلَ الْخَطْوِ مَوْضِعُهَا فَمَنْ عَلَا زَلَقًا عَنْ غَيْرَةِ زُلْجَا »
وَقَالَ مَعْنَى بَنِ أَوْس :

« لِمَرْكٍ مَا أَهْوَيْتَ كُنْفِي لِرِيَّةٍ وَلَا حَمَلَتْنِي نَحْوَ فَاحِشَةِ رَجُلِي »
« وَلَا قَادِنِي سَمِي وَلَا بَصْرِي لَهَا وَلَا دَلْنِي رَأْيِي عَلَيْهَا وَلَا عَقْلِي »

القدم

يقال : رجل مِقْدَامٍ مِنْ قَوْمٍ مَقَادِيمَ ، وَقَدِمَ مِنْ سَفَرِهِ ، وَقَدِمَ الْبِلَادَ ، وَقَدِمَ عَلَى قَوْمِهِ ، وَاسْتَقْدَمَهُ الْأَمِيرَ ، وَقَدَرِمْتُ خَيْرَ مَقْدَمٍ ، وَفِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ : ﴿ لَا يَسْتَأْخِرُونَ عَنْهُ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴾ وَجَاءَ فِي مُقَدِّمَةِ الْجَيْشِ

ومن المجاز : اجمل ذلك تحت قدميك ، أى اعف عنه . واجمل دماءهم تحت قدميه : أى أهدرها

وفي الحديث (يلقى في النار أهلها وتقول : هل من مزيد ، حتى يأتيا ربنا فيضع قدمه عليها ، فتزوى وتقول : قَط . قَط) أى فيسكنها ويكسر سورتها كما يضع الرجل قدمه على الشيء المضطرب فيسكنه

ويقال : لفلان قدم في هذا الأمر ، أى سابقة وتقدم ، وله قدم صدق ووضع قدمه في العمل : أخذ فيه . وقدم رجلك إلى هذا الأمر . أى أقبل عليه وتقدمت إليه بكنا : أمرته به . وفلان يتقدم بين يدي أبيه . اذا عجل في الأمر والنهي دونه . ولفلان مُتَقَدِّمٌ في الخير (وقدمنا إلى ماعلوا) وإنك لتقدم على عملك (اللهم اجمل لي قدم صدق في المالين)

ويقال : زلزل الله أقدام العدو ، وهزم أفتدتهم ، وأطار قلوبهم ، وأرعدفرائصهم وقذف الرعب في صدورهم ، وملأ قلوبهم وسدورهم رهبة وخشية فولوا مدبرين ويقال : العمل سائر على قدم وساق ، أى أنه سائر بنشاط وهمة قامت الحرب على قدم وساق ، فزلزلت أقدامهم ، وردهم الله بغيظهم على أعقابهم ورد كيدهم في نحورهم

ويقال : فلان يقتنى أثر فلان ، ويطأ مواقع قدمه ، أى يقتدى به ، ويسلك طريقته ويقال : فلان له قدم في الخير (أى سابقة في فعل الخير) وقال الشاعر :

« إن قريباً وهي من خير الأمم لا يضمون قدماً على قدم »

وجاء في البردة في مدح الرسول عليه الصلاة والسلام :

« إن لم يكن في معادي آخذاً يدي فضلاً وإلاً فقل يازلة القدم »

الأُصْطالُ اللُّغَوِيَّةُ

الرجل

- أناك لا تسمى برجل من أنى : يضرب عند امتناع أخيك من مساعدتك
كل شاة برجلها معلقة : أى كل إنسان مشلول عن نفسه وعمله
هلكوا على رجل فلان : أى على عهده
يقدم رجلاً ويؤخر أخرى : يضرب لمن يتردد فى أمره

القدم

- بق نعليك، وابذل قدميك : بضرب عند الحفظ للمال، وبذل النفس فى صونه
زلة الرأى تنسى زلة القدم : يضرب فى اليقظة تحصل من العاقل الحازم
عثرة القدم أسلم من عثرة اللسان : يضرب فى الحث على عدم كثرة الكلام
لكيلا يقع فى الفلأط : أى أن له سابقة فى الخير
له فى الخير قدم صدق : أى لآتين اليك أمراً يبلغ حره القدمين
لأبلفن منك سخن القدمين : أى لآتين اليك أمراً يبلغ حره القدمين

الأُصْطالُ العامية

الرجل

- (الرجل تدب مطرح ما تحب) يقال للانسان الذى يتردد كثيراً على بيت صاحبه

(إن طلعت السما برجليك) هذا مثل (النجوم في السما أقرب لك) ويستعمل عند التيتيس من أمر ، واستحالة الوصول اليه ومثل : (ان مدحت النزالة) وقالت العرب دونه النجم . ومثل (ان مشيت على الجبل) وقالت العرب : دونه خرط القتاد والقتاد شجر له شوكة

(الباطل مالوش رجلين) يقال لمن يمشى في الباطل ، ثم يظهر عليه الحق ، توبيخاً له على ذلك . وفي القرآن : ﴿ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ ﴾

(الحق له رجلين) مثل (الحق ظاهر) وقالت العرب : أين من فلق الصبح الحرامي مالوش رجلين) يقال عند ظهور علامات السرة على السارق (النزالة تنزل برجل حمار) يستعمل عندما يطلب من إنسان عمل فيعتذر بأعذار واهية جداً وهو قادر على عمله

(بعد ما ركب حرك رجليه) يستعمل عند حصول الشيء تدريجاً . (داسوه تحت الرجلين) يقال في شأن من لا اعتبار له ولا التفات اليه إذا أهين . (دى رجل عزيزة) تقوله لمن لا يزورك إلا قليلاً ، وأنت تحب زيارته كثيراً . (رزقه تحت رجليه) يقال في شأن من لقي خيراً أينا توجه . (على قد لحافك مدرجليك) تقوله لمن يتعدى حدوده تعليماً له الأدب . (علق في رجلك قنديل) يقال لمن يمشى في شيء ، على سبيل التنكيت والمزاح . (قالوا أبو فصادة يسجن القشطة برجايه قال كان ييان على أكمابه) يقال فيمن يدعى أمراً ليس هو من أهله ، وليس معه ما يثبت دعواه . (لولا الحاجة ما متيت الرجلين) يقال لمن يزورك لعله لولاها ما وصل اليك ولا رآك . (مطرح ما يحط رجله يحط خده) يقال عند التهديد يجعل المخاطب ذليلاً (يجيب من تحت رجليه ويحط على راسه) مثل (يجيب له من قعر الدن) يستعمل في وصف إنسان بأنه شديد السفه وبذئ اللسان

الكعب

(تموت النازية وكعبها رقص) يقال لمن لا يخالف عادته ، مثل تموت الحية ودليها يلعب

آداب الجلوس والقيام

- ١ — ينبغي للإنسان أن يجلس أمام الناس في اعتدال وأدب، وأن يقعد في المحل اللائق به، وأن يباعد في جلوسه بينه وبين من هو أكبر سناً منه، احتراماً لمقامه.
- ٢ — ليحذر إذا جلس الاضطجاع كالكسالى، أو لف الساق بالساق، أو تحريكهما كالأرجوحة أو اعتماد الرأس باليدين، أو الاستناد إلى الكرسي، أو الأخذ في مجلس جاره أو لكثارة الميل إلى أحد الجانبين، أو التنقل من مكان إلى مكان، وجر الأثاث بحيث لا تسمع له قرقة يتأذى بها السمع؛ لأن هذه المحظورات دليل سوء الأدب والعليش.
- ٣ — لا يصح أن يضع قدماً على أخرى، أو يهزها، أو يحك بهما الأرض، أو البلاط أو البساط، ولا يليق الجلوس في اعوجاج على الكرسي.
- ٤ — مما يحسن بالتأدب اجتنابه إذا كان في مجلس ألا يظل جالساً إذا وقفوا أو واقفاً إذا جلسوا، ولا يشخص بنظره فيما حوله، ولا يأخذ ركبتيه، بكفيه ولا يباعد بين رجليه ولا يتلهى بالنظر في مرآة أمامه، ولا يكثر المبت بشعره أو ثيابه، ولا يمسك بأطراف جلسيه وأزاره.
- ٥ — لا ينبغي التسكلم في المجلس بغير كلام لائق بالسداد، ولا قطع كلام المحدث ويجب مراعاة آداب المحادثة، والحفاظة على احترام الحاضرين في المجلس.
- ٦ — يجب أن يضع نفسه موضع احترام واعتبار، لأن المرء حيث وضع نفسه فإن وضعها في موضع جدد ولم أكرام كان مظلماً مكرماً، وإن وضعها موضع هزل واحتقار كان مهزلاً محتقراً.

وفي المثل : المرء من حيث يثبت لا من حيث ينبت

- ٧ — إذا كان جماعة في مجلس، وقدم عليهم آخر، أي جماعة أخرى، وفي المكان ضيق فلي الجالسين أن يوسعوا للقادمين، مسرعين في ذلك، فإن كان مجلس زيارة لمودة أو عيادة مريض انصرفوا، وإن كان مجلس ذكر أو تعليم أو صلاة جماعة أو جمعة أو غير

ذلك من مجالس الخير ففسحوا لهم معهم ؛ لأن ذلك يكون سبباً للتودد والتحاب وبند التباعد والتحاسد ، ولذا قال الله تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ « المجادلة »

وقد وعد جل شأنه من تأدب بهذا الأدب الكامل ، وتخلق بهذا الخلق الفاضل أن يجازيه من جنس عمله ، فيوسع الله عليه في رزقه ، وصدقه ، وقبره ، وفي منزله ، وفي الجنة ، حيث قال تعالى :

﴿ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ﴾ « المجادلة »

٨ - وإذا قيل لكم انهضوا للتوسعة في المجلس للقادمين عليكم فانهضوا وأمرعوا ، فانكم إن فعلتم ذلك يرفع الله الذين آمنوا منكم في الدنيا والآخرة درجات عظيمة ، جزاء امتثالهم لأمر الله تعالى في قيامهم من مجالسهم ، وتوسعتهم لآخوانهم ويرفع الذين أتوا العلم منهم خاصة درجات أعظم وأرفع ؛ لأنهم إنما يفعلون ما يؤمرون به عن بينة وقوة يقين

قال تعالى :

﴿ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ « المجادلة »

٩ - القيام من المجلس للقادم وإن كان جوزه بعض العلماء إذا كان لعظيم ولكنه محرم بالإجماع ، وأن القيام للبر والإكرام في البدع التي هي وسيلة إلى هذا المحرم ، وهو حب القيام من القبل ولو للوالدين والمشايخ ، ولهذا منع لقوله عليه الصلاة والسلام : « من أحب أن يتمثل له الناس قياماً فليتبوأ مقعده من النار » وقال عليه الصلاة والسلام « لا تقوموا كما تقوم الأعاجم على رؤوس ملوكها »

وقد كان الصحابة لا يقومون للنبي صلى الله عليه وسلم إذا قدم عليهم وذلك لما كانوا يعملون من كراهة ذلك

١٠ - أما القادم نفسه فليس له أن يقيم أحداً من مجلسه ليجلس مكانه ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« لا يقيم الرجل الرجل من مجلسه ، ولكن تفسحوا وتوسموا »

١١ - أما القيام للمصافحة ، أو المماقة ، أو المشى خطوات للقادم من سفر أو لتوسعة المكان ، أو نحو ذلك من المصالح لا محذور فيه ، وللحاكم في محل ولايته كما دل عليه قصة (سعد بن معاذ) فانه لما استقدمه النبي صلى الله عليه وسلم حاكماً في (بنى قريظة) فرآه مقبلاً قال للمسلمين من قومه وقبياته : (قوموا إلى سيدكم) وذلك ليكون أنفذ لحكمه ، وأدعى لتوقيره ، وتمثيل عظمته في قلوبهم ، وفي غير ذلك لا يجوز

١٢ - يجب الابتعاد عن الجلوس على الطرقات وإذا دعت الضرورة لذلك وجب غض البصر عن الناس ، وكف الأذى عنهم ، ورد التحية لهم ، عملاً بقوله صلى الله عليه وسلم :

« إياكم والجلوس على الطرقات . فقالوا : ما لنا بُدٌّ إنمأهى مجالسنا نتحدث فيها »

« قال : فإذا أبيتم إلاَّ المجالس فأعطوا الطريق حقها . »

« قالوا : وما حق الطريق ؟ قال : غض البصر ، وكف الأذى ، ورد السلام ، وأمر بالمعروف ، ونهى عن المنكر

١٣ - كن جليس خير واصلاح ، فلا تذكر أحداً بسوء ، أو بكلام يكرهه ، وإذا وجدت في مجلسك شخصاً يفتاب الناس ، فابتعد عنه ، واجتهد في نفيه عن ذلك بالمعروف ، عملاً بقول الحكيم :

جلوس المرء وحده خير من جلوس السوء عنده

والوحدة خير من جليس السوء

وإذا لم تجد جليس خير فخذ الكتاب جليساً لك عملاً بقول الأديب : وخير جليس في الزمان كتاب

الأُحادِيثُ وَالآثَارُ

الجلوس

- ١ - إذا انتهى أحدكم إلى المجلس فإن وسع له فليجلس ، وإلا فليُنظر إلى أوسع مكان يراه فليجلس فيه (عن شعبة بن عثمان)
- ٢ - إذا انتهى أحدكم إلى المجلس فليسلم ، فإن بدا له أن يجلس فليجلس ، ثم إذا قام فليسلم ، فليست الأولى بأحق من الآخرة (عن أبي هريرة)
- ٣ - إذا جلستم فاخلموا فاعلموا أنكم تستريح أقدامكم (عن أنس)
- ٤ - إذا دخل أحدكم المسجد فلا يجلس حتى يصلي ركعتين (عن أبي هريرة)
- ٥ - إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع (عن أبي ذر)
- ٦ - إذا قام الرجل من مجلسه ثم رجع إليه فهو أحق به (عن أبي هريرة)
- ٧ - لا يأكف والجلوس على الطرقات ، فإن أبيتُم إلاّ المجالس فأعطوا الطريق حقها ، غض البصر ، وكف الأذى ، ورد السلام ، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر (عن أبي سعيد)
- أى ابتمدوا عن القعود في الشوارع السلوكية ، لأنّ الجالس بها قائما يسلم من سماع ما يكره ، أو رؤية ما لا يحل ، وإذا أردتم الجلوس في الطريق فأعطوا الطريق حقها ، أى وفوها حقها ، وهى غض البصر ، أى كفه عن النظر إلى محرم ، والامتناع مما يؤذى المارة ، ورد السلام الشروع لإكراماً للمسلم ، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، وإن ظن أن ذلك لا يفيد بشرط سلامة العاقبة
- ٨ - جالسوا الكبراء ، وسألوهم العلماء ، وخالطوا الحكماء (عن أبي جحيفة)

(جالسوا الكبراء) الشيوخ المجريين لتأدبوا بأدابهم ، وتتخلقوا بأخلاقهم أو
من له رتبة في الدين والعلم وإن صغر سنه (وسأئلوا العلماء) العاملين عما يمرض لكم
من أحكام الدين (وخالطوا الحكماء) أى اختلطوا بهم في كل وقت فانهم المصليون
في أقوالهم وأفعالهم ففي اختلاطهم تهذيب للأخلاق

٩ - الرجل أحق بمجلسه ، وإن خرج لحاجته ثم عاد ، فهو أحق بمجلسه

(عن وهب بن حذيفة)

١٠ - شر المجالس الأسواق والطرق ، وخير المجالس المساجد ، فإن لم تجلس في

المسجد فالزم بيتك (عن وائلة)

١١ - كفارة المجالس أن يقول العبد : سبحانك اللهم وبمحمدك ، أشهد أن

لا إله إلا أنت وحدك لا شريك لك ، أستغفرك وأتوب إليك (عن ابن مسعود)

أى كفارة اللفظ الواقع فيه أن يقول العبد بعد أن يقوم : هذه الجملة

١٢ - كفارة من اغتبت أن تستغفر له (عن أنس)

١٣ - كلمات لا يتكلم بهن أحد في مجلسه عند فراغه ثلاث مرات إلا كفر

بهن عنه

ولا يقولن في مجلس خير أو مجلس ذكرك ، إلا ختم الله بهن عليه كما يغتم بالخاتم

على الصحيفة وهي :

(سبحانك اللهم وبمحمدك ، لا إله إلا أنت ، أستغفرك وأتوب إليك)

(عن أبي هريرة)

١٤ - ما من قوم يقومون في مجلس ، لا يذكرون الله تعالى فيه ، إلا قاموا عن

مثل جيفة حمار (أى مثلها في النتن والقذارة) وكان ذلك المجلس (أى ما وقع فيه)

عليهم حسرة يوم القيامة (أى ندامة لازمة لهم من سوء آثار كلامهم فيه)

(عن أبي هريرة)

١٥ - مثل المجلس الصالح ، والمجلس السوء ، كمثل صاحب المسك ، وكبير الحداد ،

لا يمدك من صاحب المسك إما أن تشتريه أو تجد ريحه ، وكبر الحداد يحرق بيتك
أو ثوبك أو تجد منه ريحاً خبيثة (عن أبي موسى)

١٦ - مثل المجلس الصالح مثل المطار لأن لم يملك من عطره أصابك من ريحه
(عن أنس)

١٧ - المجلس بالأمانة (عن علي)

فعل المجلس أن لا يشيع حديث جلسه فيما يجب ستره

١٨ - نهى أن يقعد الرجل بين الظل والشمس (عن أبي هريرة)

١٩ - نهى أن يجلس الرجل بين رجلين إلا باذنهما (عن ابن عمر)

٢٠ - الوحدة خير من مجلس السوء ، والمجلس الصالح خير من الوحدة ، وإملاء

الخير خير من السكوت ، والسكوت خير من إملاء الشر (عن أبي ذر)

القيام

١ - قوموا إلى سيدكم (عن أبي سعيد)

أيها الأنصار ، أي جميع من حضر منهم ومن المهاجرين (قوموا إلى سيدكم سعد
ابن معاذ القادم عليكم لما له من الشرف المقتضى التعظيم) أو معناه (قوموا لأعانتة في
النزول عن الدابة)

٢ - من أحب أن يتمثل له الرجال قياماً فليتبوأ مقعده من النار (عن معاوية)

أي يقومون له قياماً ، بأن يلزمهم بالقيام له صفوفاً ، أو بأن يقام على رأسه وهو
جالس ، وجب له أن ينزل منزله من النار ، وحق له ذلك

آداب المشى

- ١ - يجب أن يكون المشى وسطاً بين السرعة والبطء ، وأن تكون القامة مرفوعة ، وعضلات الرجلين مشدودة ، تحتفظ نشاط الجسم ، وتزيده قوة
- ٢ - لا يجوز المشى وسط الطريق ؛ بل فى الجانب الأيمن منه ، إذ فى التزام هذا الأدب دائماً وقايةً للساثر من المصادمات ، وأخطار العجلات والسيارات
- ٣ - إذا سار المرء فى الطريق فليوجه نظره دائماً إلى الأمام ، فلا يصوبه نحو المنافذ (الشبايك) أو يرشق به راكبي العربات والسيارة والمارة ، ولا يقف إلا لضرورة ، ولا يلتفت يمنة أو يسرة ليأمن شر الطريق
- ٤ - من الأدب والمروءة مساعدة الضعفاء ، والشيوخ والمعزة حهد الإمكان على الإهتمام إلى الجهة التى يقصدونها ، والأخذ يدهم توصيلهم إلى بر السلامة والنجاة من الخطر والأل يسخر منهم
- ٥ - ليجتنب المرء السير فى بؤرات الفسق والفجور ؛ لأنها مزرية بالشرف ، مخالفة للدين ، وقد جاء فى الأثر (من سلك مسالك التهم اتهم ولا أجر له)
- ٦ - ليتحرر الشوارع النظيفة ، ولا يدفعه حب المجلة إلى المشى فى الأزقة الضيقة القذرة ، بقصد تقرب المسافة ؛ لأنه فى مثل هذه المسالك والدروب ، قد يصادفه من المعبات ما يؤخره عن الوصول إلى مقصده فى الميعاد المضروب
- فضلاً عما يستنشقه من الروائح الكريهة ، ويراه من المناظر القبيحة ، وليلعلم أن أقرب الطرق أقومها ، وأوسمها وأنظفها
- وإذا رأى فى طريقه قدراً فليجتنبه ، صوناً لصحته ، وطهارةً للملابسة
- ٧ - ليأتمر الكمال فى مشيه وحركاته ، فلا يتبختر عجياً ، ولا يتأيل زهواً ، ولا تانتفت يمنة أو يسرة ، ولا إلى حلف ، ولا يمس متنية الخيلاء ؛ لأن ذلك من علامات الحق والكبرياء ، والحقة والطيس

قال الله تعالى :

﴿ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ ﴾ (سورة لقمان)

أى إذا مشيت فلا يكن مشيك خيلاء ، فان الله ينفذ من هذه حالته ، وإذا مشيت فليكن مشيك لا بالبطيء ولا بالسريع ، فان كلا الأمرين مذموم : لأن الأول مع مافيه من مشية المتكبرين ، وفنور الهمة ، وضعف العزيمة ، والتشبه بالمعجائر ، فيه ضياع لفرص كثيرة ، ومنافع كبيرة ، والثانى مع ما فيه من أمارات الطينس والخفة ، وعدم الثبات ، فيه تحميل الأعضاء فوق طاقتها وإضعافها وقد مدح الله تعالى أقواماً فقال :

﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا ﴾

أى يمشون بالسكينة والهدوء والتواضع وقال صلى الله عليه وسلم :

« من تعظم فى نفسه ، واختال فى مشيته ، لقي الله وهو عليه غضبان »

وقال عليه الصلاة والسلام :

« من جرّ ثوبه خيلاء لا ينظر الله اليه يوم القيامة »

وما أحسن ما قيل :

« ولا تمشين فى الأرض إلا تواضعاً فكم تحتها قوم هو منك أرفع »

وقال بعضهم : لا تتعاطم بركوب السيارات ، وارتكاب المحرمات ؛ بل كن متواضعاً بالنسى على الأرض ، مع المحافظة على الشرف والعرض

٨ - ليجتنب الإنسان فى مشيته الاحتكاك بالناس أو الجدران ، ولا يزحم الطريق ؛

بل يقف بالجانب الأيمن منه ، حتى يمكنه المرور بكل راحة وسكون

٩ - إذا اضطر إلى السير فى طريق مزدحمة باحتفال ما « كولد أو زفاف أو

حنازة » فليأخذ حذره من النشالين ، وليحترس حتى لا يصيبه أذى ، وإذا كان يده

مظلة فليرفعها وقت الزوم ، بحيث لا تحجب نظره مخافة التصادم بغيره
١٠ - إذا التقي في الطريق بصاحب له فليسلم عليه باحترام، وإن بدأ هذا بالسلام
فليرد عليه بمثله أو بأحسن منه، وإن كان أكبر منه فليبدأ بالتعظيم اللائق به، والتحية
الواجبة شرعاً

١١ - لا يجوز مطلقاً الأكل في الطريق؛ لأنه من علامات الشره وضمف العقل
وسوء التربية، وهو ألصق بالرعاع، وصغار الأطفال، منه بدوى الوجاهة والمقلاء
١٢ - لا يجوز التبول على قارعة الطريق لمخافه من مخالفة الآداب والصحة
وهو ممنوع بأمر الحكومة وإلا كان في عداد البهائم

١٣ - إذا سار الإنسان أكبر منه سنّاً وقدرّاً ، فليجعله إلى يمينه ، فإن كان
عظيم القدر فليتحلف عنه بضع خطوات ، وإن بدأ بالكلام فليحسن له رأسه قليلاً
لسماع ما يقول

١٤ - يجب على المرء ألا يعتمد الانتقال من مكان إلى مكان لا لمساءة أحد الناس
أو قضاء غاية دينية، أو أداء شهادة زور ملفقة؛ بل يجب أن يكون سعيه دائماً إلى الخير
ليفوز من الله بالثوبة ، ومن الناس بالثناء والذكر الحسن
قال تعالى :

﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءُ
الْأَوْفَى﴾ (سورة النجم)

١٥ - يجب على المرء أن يسير في الأرض، ويسعى للحصول على رزقه ، وليدع
الكسل والخمول، عملاً بقوله تعالى :

﴿هُوَ الَّذِي جَمَعَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَتْنِهَا وَكُلُوا مِنْ
رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (سورة الملك)

« أى جعل لكم الأرض متقادة لينه، فسيروا في طرقها ، وجوانبها ، وأطرافها
وكلوا مما خلقه الله رزقاً لكم فيها، ونبهني أن يكون مكثكم في الأرض وأكلكم من

رزقه مكث من يعلم أن مرجعه إلى الله، وأكل من يؤمن بأن مصيره إلى الله، فيحاسبه على ما فعل من خير أو شر

١٦ - يجب على الإنسان أن يسعى في قضاء حوائج الناس، ليفوز برضاء الخلق والخالق، قال صلى الله عليه وسلم :

« من مشى في حاجة أخيه المسلم كتب الله تعالى له بكل خطوة سبعين حسنة ومحا عنه سبعين سيئة إلى أن يرجع من حيث فارقه ، فان قضيت حاجته على يديه خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه ، وإن هلك فيما بين ذلك دخل الجنة بغير حساب »
« رواه ابن أبي الدنيا والأصبهاني »

وقال صلى الله عليه وسلم : « لأن يمشى أحدكم مع أخيه في قضاء حاجة أفضل من أن يمتكف في مسجدى شهرين

١٧ - ينبغي للإنسان أن يمشى مستقيماً معتدلاً ، بعيداً عن الضلالة ، سالكاً مسلك الهداية ، وطريق الحق ، مراعاة لقوله تعالى :

﴿ أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمْ مَنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴾ (سورة الملك)

يقول الله تعالى ذكره : أيها الناس أفمن يمشى مكباً على وجهه لا يبصر ما بين يديه ، وما عن يمينه وشماله أهدى ، أى أشد استقامة على الطريق ، وأهدى له ، أم من يمشى سويّاً (مستويّاً) مشى بنى آدم على قدميه على صراط مستقيم ، أى على طريق لا اعوجاج فيه

وخلاصة معناه : إن من يمشى في الضلالة أهدى ، أم من يمشى مستقيماً مهتدياً ؟

الكلمات اللغوية

جَلَسَ

- يقال : هو حسن الجلسة ، وهذا جلسه
« ولا تجالس من لا تجالس
« وتجالسوا فتأنسوا
« ورأيتهم مجلساً أى جالسين
« ورأى قائماً فاستجاسنى
« وجلس القوم : انجدوا
« فلان جليس نفسه ، ان كان من أهل العزلة

قَعَدَ

- يقال : هذه بئر قعدة : أى طولها طول إنسان قاعد
« : هو حسن القعدة . وقعد مثل قعدة الذهب
« : هو قعدة ضجعة : للماجز الذى لا يكتسب ما يمين به
« : فلان قعدى . أى يحب القعود فى بيته
« : وما لفلان امرأة تُقعد
« ومن المجاز : قعد عن الأمر : تركه
« : وقعد له : اهتم به
« : وقعد يشتمنى : أقبل
« : وقاعد عن الأمر ، وتقعد ، وما قعد به عن نيل المساعى
« : وما أقعد إلا لئوم عنصره

ومن المجاز : امرأة قاعد : كبيرة قعدت عن الحيض والأزواج

« : ورجلٌ مقعد، وأقعد المهرم

« : ورجل مقعد الأنف : في منخرينه سعة وقصر

« : وتركوا مقاعدهم أى مرا كزهم

« : وهو أقعد منى نسباً : أقرب منه الى الأب الأكبر

« : وهذا شيء يقعد به عليك العدو ويقوم

قال عمر بن أبي ربيعة :

« واعلم بأن الخلال يوم ذكرته قعد العدو به عليك وقاما »

مَشَى

يقال : مشيت وماشيت ، وهى حسنة المشية والمشي

ورجل مشاء الى المساجد . بشر المشائين

« : مشاء بنميم ، أى يمشى بين الناس بالميمية مشياً

ومن المجاز : مشى بطنه ، وأمشاه الدواء ، أى حصل له اسهال

مشت المرأة : كثرت أولادها

وناقته ماشية : ولادة ، ومنه الماشية والمواشى على التفاؤل

وان فلانا لنو مشاء . ومال ذو مشاء : ذو نماء

ومشى على فلان ماله : نتائج

وأمشى القوم : كثرت مواشيهم

ومشى الأمر تمشية

قال الشاعر :

« ولست بمماش ماحيت لنسكر من الأمر مايمشى الى مثله مثلى »

وجاء فى قصيدة البردة المشهورة للبوصيرى :

« جاءت لدعوته الأشجار ساجدة تمشى اليه على ساق بلا قدم »

الأمثال اللغوية

يضرب لمن يؤمر بالحلم ، وترك التسرع الى الشر	إذا ترا بك الشر فاقصد به إذا قام بك الشر فاقصد إذا قام جناة الشر فاقصد
لاله في الأرض مقعد ، ولا في السماء مصعد : يقال لمن ضاقت عليه الدنيا واشتدت به الكروب يجلس حيث يؤخذ بيده وتُجر لا حيث يؤخذ برجله وتُجر : يقال لمن يحب العزلة : يضرب للرجل يدرك حاجته في تؤدة ودعة	: يقال لمن يحب العزلة : يضرب للرجل يدرك حاجته في تؤدة ودعة

الأُصْطالُ العامية

القعود

- انت زى اللى قاعد على ولمه : مثل (انت مستعجل قوى) تقوله لمن يظهر منه القلق ، ويريد الذهاب إلى أمر من الأمور
- اقعد أعوج واحك عدل : يضرب في الحث على ضبط الكلام
- اقعدى يا ستيت لما يخلالك البيت : يقال في الحث على الانتظار
- ما يقعد على الداود إلا شر البقر : يقال عند ظهور شر الأشرار، بعد ذهاب الأخيار

المشى

- عشّي الديب ويا النعم : يقال في وصف إنسان بأنه شديد الحزم
- أعرج ويسابق الخيل : يقال للرجل النشيط السريع في المشى
- امش ومد ، قال داثي يهد : يضرب في الحث على سرعة المشى
- زى اللى ماشى على قشر بيض : يقال للرجل البطيء في المشى
- امش وهز اكمالك، اليوم عز أيامك : يقال للشاب المعجب بنفسه
- امش وياه على قد عقله : يقال في معاملة الناس حسب عقولهم
- البلد اللى ما يعرفوكش فيها امش وهز ككك فيها : يقال لمن يلتزم الأبهة والترفع عند من لا يعرفه
- امش في جنازة ولا تمس في جوازة : يقال لمن تسبب في زواج امرأة لرجل، وعاد عليه من ذلك تمب ولوم
- امش يوم ولا تطلع كوم
امش سنة ولا تحطى قنة
- يستعملان في الحث على التأنى وعدم العجلة
في الأمور

المشي ولا الركوب الوحل : يقال عند ما يقال للإنسان اركب هذه الدابة
وهي تكون متعبة

بدال ما تمشى وتهزى كتفك ، دقعى فردة خفك : يقال لمن لا تمشى فى حدودها
إن جريت جرى الوحوش غير رزقك ما تحوش : يقال لمن يبجد نفسه فى السعى على
المعاش ظناً منه أنه يستغنى بذلك وهو لا يحصل
غير رزقه

فقراء وتمشوا مشى الأمراء : يقال فى اللوم على من يخرج عند حده فيتشبه
بما هو أعلى منه

يقال عند حصول أمر يظن أن يعقبه راحة
ويقال عند انتظار الفرج وقت حصول تغيير
فى الكون

كل حركة فيها بركة ومثله
كل تأخير وأخير وفيها خيرة

تستعمل فى تعليم الأدب وكيفية المعاشرة
والسلوك مع الناس بالمحبة والوداد

ماشى نذك ، وامش على قدك
ما تاكل عيش إلا اللى يحبك
ما تدخل بيت إلا اللى يستعناك

يمشى على الحيط ويقول يارب سلم : يقال لمن يلقي بنفسه الى الهلاك
وفى القرآن : ﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى
التَّهْلُكَةِ ﴾

في ذكر أحوال وأفعال الإنسان

١ — أشكال الجلوس والقيام وغيرها

احتبى : إذا جلس الرجل على أليتيه، ونصب ساقيه، ودعهما بثوبه أو يديه قيل :
احتبى (وهي جلسة العرب)

قعد القرفصاء : إذا جلس ملصقاً بخديه يعطنه ، وجمع يديه على ركبتيه، قيل : قعد القرفصاء
تربّع : إذا جمع قدميه في جلوسه، ووضع إحداها تحت الأخرى قيل : تربّع
أقمى : إذا ألصق عقبه بأليتيه، قيل : أقمى

لحتمز واقمنز : إذا استوفز ، وقعد القعمرى في جلوسه ، كأنه يريد أن يثور للقيام
قيل : احتفز واقعنز

فرشط : إذا ألصق أليتيه بالأرض ، وقوس ساقيه، قيل : فرشط

اضطجع : إذا وضع جنبه على الأرض، قيل : اضطجع

استلقى : إذا وضع ظهره على الأرض ، ومدّ رجله ، قيل : استلقى

انسدح : إذا استلقى وفرج رجله، قيل : انسدح

برك : إذا قام على أربع قيل : برك

دبّح : إذا بسط ظهره ، وطأ رأسه ، حتى يكون أشدّ انحطاطاً من أليتيه

قيل : دبّح

وفى الحديث : (نهى أن يدبج الرجل في الصلاة كما يدبج الحمار)

أهطع : إذا مدّ العنق ، وصوّب الرأس قيل : أهطع

أفمح : إذا رفع رأسه ، وغض بصره ، قيل : أفمح

٢ - ضروب مشى الإنسان وَعَدْوُهُ

الدَّرَجَان	: مشية الصبي الصغير
الحَبْوُ	: زحف الرضيع
الحَجَلَان	: هو أن يرفع الفلام رجلاً ويمشي على أخرى
الخطران	: مشية الشاب باهتزاز ونشاط
الدَّيْف	: مشية الشيخ رويداً رويداً ومقاربته الخطو
الهدجَان	: مشية المثلث ، وكذلك الدَّاح والدَّرمان
الرسفان	: مشية المقيد
الدُّالَان	: مشية النسيط
الاختيال والتبختر	: مشية الرجل المتكبر ، والمرأة المعجبة بجمالها وكلها
المُطِيط	: مشية المتبختر ، ومدّه يده ، من قوله تعالى : (ثُمَّ ذَهَبَ إِلَى أَهْلِهِ يَمْتَطِي)
الحِيكَان	: مشية يحرك فيها الماشي أليتيه ومنكبيه
التَّهْقَرَى	: مشية الرَّاجع الى خلف
العشزان	: مشية المقطوع الرجل
القرزل	: مشية الأعرج
التخلج	: مشية المجنون في غايته يمتنه ويسره
الاهطاع	: مشية المُسرّع الخائف ، من قوله تعالى : (مُهْطِئِينَ مُقْنِنِي رُؤُوسِهِمْ)
المرولة	: مشية بين المشي والمدوّ
التألان	: مشية الذي كأنه ينهض برأسه إذا مشى يحركه الى فوق ، مثل الذي يمدو وعليه حمل ينهض به

- التهادى : مشية الشيخ الضميف ، والصبي الصغير ، والمريض والمرأة السمينة
الرَّفْل : مشية من يجرد ذنوله ويركضها بالرجل
الرمْل والرَّمْلان : كالهرولة ، مشية بسرعة
التَّهْوَل : مشية الفئى يمشى كأنه يمشى في مشيه
المذوُّ : الجري والركض
الوثب والقفز والنط : بمعنى واحد، وهو انضمام القوائم في الوثب
الطُّمُور : وثب من أعلى الى أسفل
الظَّقْر : وثب من أسفل الى فوق

العظام وأنواعها

العظام هي الأجزاء الصلبة الموجودة داخل الجسم ، وتتكون من مادة عضوية حيوانية ، وهي الهلام ، غروية تشبه (الجلاتين) يقال لها عظمين ؛ ومن مادة تربية هي (فوسفات الجير) (و كربونات الجير) تعطىها الصلبة وهاتان المادتان مختلفتان في العظام بحسب سن الإنسان ، فعند الأطفال والأولاد ليافين تكون المادة العضوية أكثر من الترابية ، وعند الشيوخ تكون المادة الترابية أكثر من العضوية

وأما في منتصف العمر ، فتكون المادتان العضوية والترابية متناسبتين والعظام مغلفة بغشاء صلب ليفي يلتصق بالمعظم التصاقاً تاماً يسمى (السمحاق) بوظيفته اندغام العضلات ، وحماية المعظم ، وله فائدة أخرى وهي : أن سطحه الباطني يكون عظماً جديداً في حالة فقدان ماتحته من المعظم ، لحادث ، أو مرض ، أى يعوض ما تلف من المعظم على أثر تلف أو مرض

وتنقسم العظام تبعاً لشكلها وتركيبها إلى أربعة أقسام :

١ - عظام طويلة تتركب من ساق وطرفين ، يمتلئ الساق بالنخاع ، كمظام العضد والفتخذ

٢ - عظام قصيرة مكعبة في الشكل تقريباً كمظام الرسغ ، والمعرقوب

٣ - عظام منبسطة مسطحة ورقيقة كالوح الكتف ، وبمض عظام الجمجمة

٤ - عظام غير منتظمة بها بروزات في اتجاهات مختلفة ، كالفقرات ، وبمض عظام

الوجه

الحكمة في صلبة العظام

لما كان البدن محتاجاً إلى قوام ودعامة في الحركات، ولم يتم ذلك بشيء من الأعضاء الرخوة كاللحم وغيره، اقتضى تدبير البارئ سبحانه وتعالى خلق العظام لتكون قواماً للبدن ودعامة له

فمنها ما يكون للبدن كالأساس مثل (فقار الصلب) فانه أساس البدن، والبدن يبنى عليه كما تبنى السفينة على الخشبة التي تنصب عليها
ومنها ما يقيسه قياس الجن (الصلب) كمظم اليافوخ، فانه وقاية للمخ
ومنها ما يقيسه قياس السلاح الذي يدفع به المؤذى، كالعظام التي تدعى (السناسن) وهي على فقار الظهر

ومنها ما هي لسد الفرج بين المفاصل، كالعظام السميانية التي بين السلاميات
ومنها ما هو متعلق للأجسام المحتاجة إلى علاقة كالعظم اللامي الشبيه باللام لعصل الحنجرة واللسان
ثم ما كان من هذه العظام للدعامة والوقاية خلق مصمماً لزيادة الحاجة إلى صلابته

وما كان لأجل الحركة، جعل مجوفاً، وخلق له تجويف واحد في الوسط، ليكون جرمه خفيفاً، وفائدة التجويف في وسطه أن يكون جرمه غير محتاج إلى مواقف الغذاء المتفرقة وجمع غذاؤه في حشوه وهو المخ فيمضوه فيصير رخواً ويرطبه فلا يتفتت

والحكمة في أن كل عضو خلق من عظام لا من عظم واحد لأن الآفات إذا أصابت واحداً منها سلم الآخر؛ بخلاف ما إذا كان عظماً واحداً فإن الآفة إذا أصابت بعض أطرافها صار الكل موجماً، وأيضاً عند الحاجة إلى حركة بعضها لا يفتقر إلى حركة الجميع

الفصاريـف ووظائفها

الفصاريـف المرفوعة عند العامة (بالقرقوشة) أجسام مثبتة قابلة متماسكة بيضاء اللون أو نصف شفافة لعدم تغطيل الأوعية الدموية فيها، فهي كالشمع ملساء مرنة بيضاء تميل إلى الزرقة ، وهي أقل من العظام هشاشة ، وأكثر مرونة وتبدأ عظام الهيكل في الجنين كفصاريـف ، ومن ثم كان عظم الطفل ليناً سهل الالتواء ، ولو أنه أقل من عظم الكبار قابلية للكسر وهذه الفصاريـف تتحول إلى عظام منذ الولادة ، ويستمر ذلك إلى الثانية عشرة من العمر، وربما دام إلى الخامسة والمشرين، إلا أن بعضها لا يتحول إلى عظم بل يبقى حتى الكبر

ووظائف الفصاريـف هي :

١ - المساعدة على تحريك بعض أجزاء الهيكل العظمي (كالفصاريـف الضلعية) التي تساعد في حركة التنفس، والوسائد الموجودة بين الفقرات، حيث تساعد في إثناء الظهر

٢ - تغليف أطراف المظام الطويلة ، فتسهل بذلك حركة المفاصل

٣ - تكون بعض الأعضاء المرنة التي يكثر إثناءؤها كلسان الزمار ، وصيوان الأذن ، والحاجز الأنفي ، والجفون أيضاً

٤ - تمنع تأثير الصدمات الواقعة على الجسم، وتمنع احتكاك العظام بعضها ببعض لأن الاحتكاك يكسر اليابس ، ويفسخ الرطب ، فاحتاج الحال إلى شيء متوسط بينهما لا ينفسخ لينه ، ولا ينكسر لوطوبته ، وهو الفصروف فهي لذلك آلات الحركة والاحتكاك

نصائح دينية

بعض الآيات التي ورد فيها ذكر العظام

١ - قال الله تعالى :

﴿ لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ أَلَيْسَ الْإِنْسَانُ أَنْ لَنْ تَجْمَعَ عِظَامَهُ بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ ﴾

« سورة القيامة »

ان الله أقسم بيوم القيامة ، وبالنفس اللوامة (التي تلوم على التقصير في الخير والوقوع في الشر)

وقال بعضهم اللوامة هي التي إذا وقعت في خطيئة ، أو قاربت الوقوع ، عادت على نفسها باللوم والتبكيك (أليحسب الانسان أن لن نجتمع عظامه ؟) بقول تعالى ذكره : أليظن ابن آدم أن لن نقدر على جمع عظامه بعد تفرقها ؟

(يلى قادرين على أن نسوى بنانه) يلى قادرين على أن نجتمع أدق شيء فيه ، وآخر مايم به خلقه ، ونسويها كما كانت ، وهي بنانه وأطرافه ، فنجعلها شيئاً واحداً كخف البعير ، أو حافر الحمار

فكان لا يأخذ ماياً كل إلا بفيه كسائر البهائم ؛ ولكنه فرق أصابع يديه ليأخذ بها طعامه ويتناوله ، ويقبض إذا شاء ، ويسبط ، فحسن خلقه

٢ - قال الله تعالى : ﴿ وَأَنْظِرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنْشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا ﴾

« سورة البقرة »

المعنى : وانظر الى العظام كيف تركب بعضها على بعض ، وثابسها لحماً نواربها به كما يوارى جسد الانسان كسوته التي يلبسها ؟

٣ - قال الله تعالى :

﴿ قَالُوا أَإِذَا كُنَّا عِظَامًا وَرُفَاتًا أَئِنَّا لَمَبْعُوثُونَ خَلْقًا جَدِيدًا ﴾

(سورة الإسراء)

يقول الله تعالى : (أإذا كنا عظاماً) (بالية) ورفاتا) أى قد صرنا تراباً (أئنا لمبعوثون

خلقاً جديداً)

أى يقولون : نبعث بعد ذلك خلقاً جديداً ، كما خلقنا أول مرة فى الدنيا ، إستنكاراً منهم لذلك ، واستمظماً وتعجباً من أن يكون ذلك

٤ - قال الله تعالى : ﴿ أَوَلَمْ يَرَ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِى أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ ﴾ « سورة يس »

يقول الله تعالى ذكره . (أولم ير الانسان) الذى يقول : من يحيى العظام وهى رميم؟

(أنا خلقناه من نطفة) فسويناها خلقاً سوياً (فاذا هو خصيم) أى ذو خصومة لربه يخاصمه فيما قال له ربه إني فاعل ، وذلك اخبار الله إياه أنه يحيى خلقه بعد مماتهم ، فيقول : من يحيى العظام وهى رميم ؟ إنكاراً منه لقدرة الله على إحياها

وقوله (مبين) أى يبين لمن سمع خصومته أنه غاصم ربه الذى خلقه

وقوله (وضرب لنا مثلاً ونسى خلقه) أى نسى خلقنا إياه كيف خلقناه ، وأنه لم يكن إلا نطفة فجعلناه خلقاً سوياً ناطقاً . أفلم يفكر فى ذلك ؟ ليعلم أن من خلقه من نطفة حتى صار بشراً سوياً ناطقاً متصرفاً لا يمجز أن يمد الأموات أحياء ، والعظام الرميم بشراً ، كهيئتهم التى كانوا عليها قبل الفناء

يقول الله تعالى انبيه محمد صلى الله عليه وسلم : قل لهذا المشرك القائل لك : من يحيى العظام وهى رميم : قل له : (يحييها الذى أنشأها أول مرة) الذى ابتدعها أول مرة ولم تكن شيئاً ، يقول : (وهو بكل خلق عليم) ، أى بجميع خلقه ، ذو علم ، كيف يبعث

وكيف يحيى ، وكيف يمدى ، وكيف يعيد ، لا يخفى عليه شيء من أمر خلقه
 هـ - قال الله تعالى : ﴿ أَئِنذَا مِتْنَا وَكُنَّا تُرَابًا وَعِظَامًا أَئِنَّا لَمَبْعُوثُونَ أَوْ آبَاؤُنَا
 الْأَوَّلُونَ قُلْ نَعَمْ وَأَنْتُمْ دَاخِرُونَ ﴾ « سورة الصافات »

يقول الله تعالى ذكره : وقال هؤلاء المشركون بالله من قريش لمحمد صلى الله
 عليه وسلم : (أئذا متنا وكنا تراباً وعظاماً أئنا لمبعوثون)
 يقولون هذا القول ، منكربين بمث الله لإيهم بعد بلائهم (أئنا لمبعوثون) أحياء من
 قبورنا بعد مماتنا ، ومصيرنا تراباً وعظاماً قد ذهب عنها اللحم (أو آباؤنا الأولون) الذين
 مضوا من قبلنا فبادوا وهلكوا

يقول الله لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : قل لهؤلاء المشركين : نعم أنتم مبعوثون
 بعد مصيركم تراباً وعظاماً أحياء كما كنتم قبل مماتكم ، (وأنتم داخرون) أى صاغرون
 ذليلون

اللفاظ الكتابية والكلمات اللغوية

جسم

يقال : رجل جسيم وفيه جسامه . ويقال رجال جسام ، ووجوه وسام
ومن المجاز : أمر جسيم ، وهو من جسام الأمور ، وتجسمت الأمور
ويقال : وتجسموا من المشيرة رجلاً فأرسلوه (أى اختاروا أ كبرهم)
ويقال : وتجسم فى عيني كذا (أى تصور) وتجسم فلان من الكرم وكأنه
كرم قد تجسم

بدن

يقال : بدن الرجل فهو بدني وبدن ، ورجل مبدان : مبطان ممين ، ضخم البطن

شبح

يقال : لاح لى شبح (أى شخص) وهم أشباح بلا أرواح

شخص

يقال : شخّص الشيء إذا عينه ، وشيء مشخص
يقال : الأبصار نحوك شاخصة ، وشخص اليك بصرى
وتقول : سمعت بقدومك ، فقلبي بين جناحي راقص ، وبصرى تحت حجاجي
شاخص

عظم

وتقول : هذا أمر لا يتأذى . أى لا يعظم فى عيني . ولا أبالي به

وتقول: ولا تسكرث لما نزل بك ، ولا يتماظمك

وتقول: ولا يتماظمني ما أتيت اليك من النيل

ويقال: فلان متماظم (أى ذو عظمة) وفلان عظيم ، وهو من عطاء الرجال ،

وأخذ عظمه ومعظمه ، وهو من معاظم الشؤن ، وإن هذا لشيء عظيم

وهو من عظام الأمور ، وإن لفلان معاظم واجبة المراجعة ، وهى الحَرَم ،

والحقوق المستعظمة ، ونزل به مصيبة عظمى وعظيمة ، ودعوى عظيمة

من العظام

وسميت خبراً فأعظمته ، واستعظمته (والعظمة لله)

واستعظمت الأمر : (أنكرته) كلمه كلاماً فى العظم ، وما يُعظمنى

أن أفعل كذا ، أى ما يهولنى

ويقال : استعظم ، استكبر

وقال أحد الشعراء :

« لا تنظرنَّ إلى الأمور الفاخرة واذكر عظامك حين تمسى ناخرة »

« وإذا رأيت زخارف الدنيا فقل لبيك إن العيش عيش الآخرة »

الأمثال اللغوية

العظم

انه لعظمة ختنة : أى رجل شديد المراس صعب المعاملة

بلغ السكين العظم : أى جاوز الأمر الحد

من جعل نفسه عظماً أكلته الكلاب : يضرب للرجل الذليل الحقير

يجد العظم فى الكرش : يضرب للرجل السيء الحظ

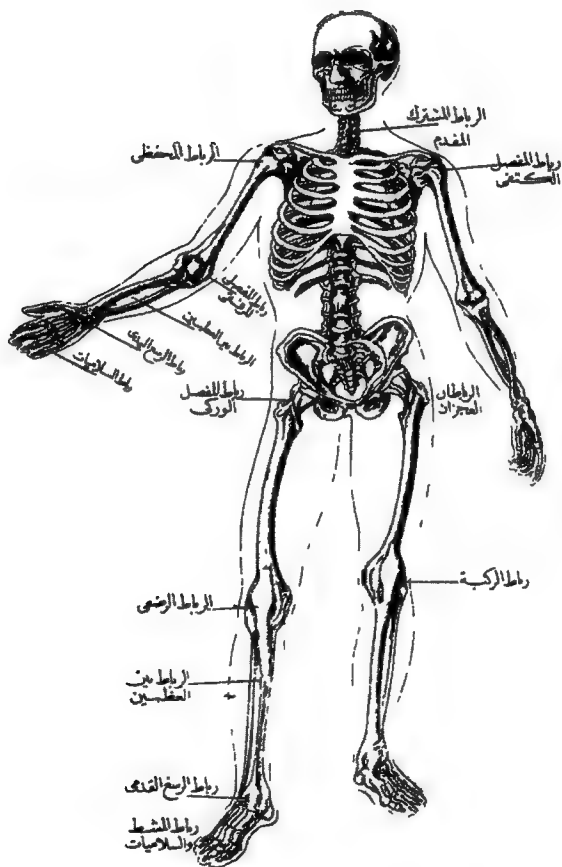
هو أزم لك من شعرات قصاك : أى لا يفارقك ولا تستطيع أن تلقيه عنك
 يضرب لمن أنكر حقاً من الحقوق يلزمه
 يجعل العظم أداماً : يضرب لمن يفسد ماله فى لا شيء
 يحيى العظام وهى رميم : هى من الآيات القرآنية الجارية مجرى الأمثال
 وتقال عند ما يشفى مريض قد أشرف على
 الهلاك

الأمثال العامة

العظم

الفقير يلاقى العظم فى الكرشة : يقال فىمن مال عليه الزمان حتى يرى منه
 العجب المجاب
 وقالت العرب : غص بريقه
 وفى القرآن : ﴿ إِنَّ هَذَا لَتَنِيٍّ عَجَابٌ ﴾
 الهى الكلب بعممة : يقال فى الحث على مدارات الأشرار
 عضمة فى قفة : يقال عند وصف شيء بأنه مليح أو قبيح
 عضمه يصح للسخونة : يقال عند وصف إنسان أو حيوان بأنه قوى
 البنية جداً
 وصل السكين للمعم : يقال عند وصول الشيء إلى غايته
 وقالت العرب : بلغ السيل الزنى ، ونجاوز
 الحزام الطبيين ، وبانت الروح الحلقوم

الجهاز المفصلي



٢ - الجهاز المفصلي

يشتمل الجهاز المفصلي على المفاصل ، والأربطة ، أو الرباطات

المفاصل

تتصل العظام بعضها ببعض بواسطة المفاصل ؛ فالمفاصل هي ملتقى أطراف العظام وهي المسهلة لحركة أجزاء الجسم ، بانزلاق أطراف العظام بعضها على بعض وقت الحركة وتنقسم إلى ثلاثة أقسام :

١ - المفاصل الثابتة أى غير المتحركة ، مثل المفاصل التي بين عظام الجمجمة وبين الأسنان والفك ، وتتصل العظام في هذا النوع اتصالاً متيناً ، ويكون بينهما طبقة رقيقة من غشاء ليفي ، أو غشاء غضروفي ، كما يشاهد بين جسمى العظمين الوتدي والمؤخري

٢ - المفاصل القليلة الحركة مثل المفاصل التي بين أجسام الفقرات والوسائد الغضروفية الموجودة بينها

٣ - المفاصل ذات الحركة التامة وهي أكبر مفاصل الجسم ، وفيها ينفذ كل عظم من العظمين طبقة غضروفية مغطاة بغشاء زلالي على شكل كيس يسمى (المحفظة الزلالية) وفيها سائل لزج لصون السادة الزلالية وذلك لتسهيل حركة المفصل ، وتحيط بها الأربطة ، وهذه المفاصل أربعة أنواع وهي :

١ - المفصل الحقى أو مفصل الكرة والحفرة ، وذلك بأن تكون نهاية أحد العظمين كرة متحركة في حفرة عظمية ينتهى بها العظم الآخر ، وقد تكون الحركة في كل الجهات ومدى الحركة يتوقف على مقدار غور الحفرة فإن كان عميقاً قلت الحركة ، وخير مثال لهذا النوع مفصل المنكب ، ومفصل الفخذ

٢ - المفصل الرزى وهو مفصل يتحرك من جهة واحدة ، وهذا أشبه شئ بمفصل الباب ، وفي هذا النوع تكون الحركة في سطح عمودى على العظم المتحرك ومثاله مفصل المرفق

٣ - المفصل التزلق وهو مفصل يتحرك من جهتين متقابلتين ، وذلك كالمفصل الذى يربط عظم المشط بمظام الرسغ

٤ - المفصل الدارى وهو مفصل المحور ، وذلك كالفقرتين الأوليين من فقرات المنق فانه يسبب حركة الرأس في جهات عديدة وأهم مفاصل الجسم هي :

١ - مفصل الكتف : هو مفصل داخلى من نوع الكرة والحفرة بين العضد ولوح الكتف

٢ - مفصل المرفق : بين الساعد والعضد ، ويقال له : المفصل الرزى

٣ - مفصل الردب : هو مفصل داخلى على شكل حدود الحصان ويقال له (المفصل الوركى) وهو مكون من اتصال رأس الفخذ بالحق الحرقنى

٤ - مفصل الركبة : هو أكبر مفصل في الجسم وهو مفصل رزى

٥ - مفصل الكعب : بين الساق والقدم ويقال له المفصل العرقوبى

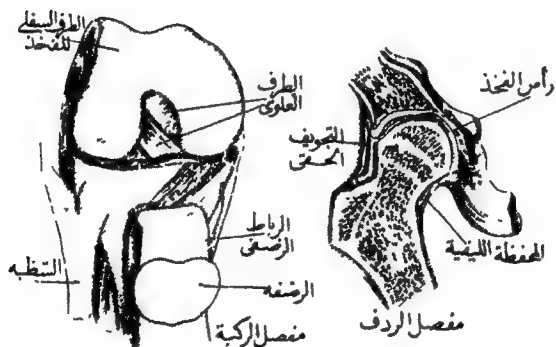
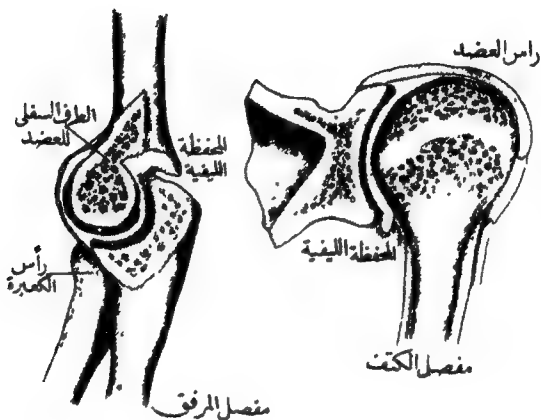
٦ - مفصل الحوض : وهو من النوع الثانى ذات الحركة القليلة

وعند الحركة الشديدة التى تجذب الرباط والمفصل ينشأ الملح
وعند الحركة الشديدة التى تنقل عظم المفصل يتحول الملح إلى الخلع
وعند صدم العظم بصدمة عنيفة يحصل الكسر

الأربطة

الأربطة مادة مرنة أقل صلابة من الغضاريف ، ووظيفتها ربط العظام بعضها ببعض وشدها ، وهى متنوعة بقرب امفاصل ، ومرتبطة بالعظام وتحمى المفاصل من الخلع وتقيها من الصدمات الممارة

انواع المفاصل



الكلمات اللفوية

فَصَلَّ

يقال : الفاصل بين الحق والباطل (أى القاطع) وحكاماء فياصل يحزون في

الحكم المفاصل

» : هذا الأمر فيصل ، أى قاطع للخصومات

» : حتى ينتهى الفصل في هذه المصيبة ، وقد فصل فيها بكذا

» : هذا هو القول الفصل ، أى القاطع فى الموضوع

وفى القرآن الكريم : ﴿لَمَّا نَقُولُ لِفَصْلٍ وَمَا هُوَ بِالْهَزْلِ﴾

» : هو أسنى من ماء المفاصل ، وهو ألماء الذى يقطر من بين العظمين إذا فصلا

» : رب كلام بالفصل ، أشد من كلام بالفصل ، وهو القاطع

» : فلان من فصيلة أصيلة . وفصل المسكر من البلد فصولا . والمدرسة

مقسمة إلى فصول ، والسنة مقسمة إلى أربعة فصول . وقد فصل منى إليك

غير كتاب . وفصل التاة تفصيلاً : قطعها عضواً عضواً . وفصل لى هذا

الثوب . وفلان قرأ الفصل وهى ما على الثانى فى قصار السور

٣- الجهاز العضلي أو الهيكل العضلي

يشتمل هذا الجهاز على العضلات ، والأوتار ، والصفائح ، والصفائح ، والأربطة ، والالفة ، والالفة ، والالفة :

١ - العضلات

العضلات هي كتل اللحم ، التي توجد تحت الجلد ، والتي تكسو العظام ، وهي الحركة لجميع الجسم

وتتركب العضلات من ألياف حمراء رقيقة ، خاصيتها الانقباض والانبساط لتحريك أعضاء الجسم ، فتؤدي الأعمال المطلوبة منها . وهي على شكل المغزل غالباً ومثبتة من طرفها في عظمين مختلفين بالأوتار والأربطة ، ووظيفتها التطويل والتقصير بحسب الإرادة ، وتجذب في حركاتها أحد العظمين المرتبطين بها ، وقد تكون الحركة في عضو لا عظام فيه ، كالخفون والشفاه

فاذا فتح الفم ، أو أقفلت العين ، أو امتدت الذراع ، أو انقبض الساعد ، فالعضلات هي التي تعمل ، وتحدث تلك الحركات المختلفة

وهي بالنسبة لتركيبها ووظيفتها ، تنقسم إلى ثلاثة أقسام وهي :

١ - العضلات الإرادية : التي تنقبض وتنبسط بإرادة الإنسان والعضل الإرادي

وسط منتصفه ، هو بطن العضل ، وطرفان متصلان في المادة بالهيكل العضلي بواسطة أحوال متينة هي الأوتار

وتوجد هذه العضلات في الأطراف ، ويتركب العضل الإرادي من مجموعة كتل طويلة هي الخيوط ، ويتركب الخيط من ألياف دقيقة

٢ - العضلات غير الإرادية : التي تنقبض وتنبسط بغير إرادة الإنسان وليس

له عليها سلطان ، وهذه العضلات منبسطة ، ولا تتصل بأجزاء الهيكل ، وتوجد في
جدر القناة الهضمية ، والأوعية الدموية ، والثانة

٣ - **العضلات القلبية** : وهي عضلات غير إرادية في الوظيفة ؛ لكنها تشبه
العضلات الإرادية في شكلها ، وتوجد في القلب فقط ، وبسبب انقباضها وانبساطها
تكون حركة القلب المستمرة

عضلات الجسم الهامة

تتحرك أجزاء الجسم بواسطة العضلات الإرادية بتأثير الإرادة ، وهي مرتبة في
العادة بشكل مزدوج ، يعمل كل فرد من الزوج عكس عمل الآخر
وأهم هذه العضلات مايتى :

١ - **العضلة ذات الرأسين** : موضوعة أمام العضد ، وهي قابضة ، حيث تسبب
اثثناء الساعد على الذراع

٢ - **العضلة ذات الثلاثة الرؤوس** : موضوعة خلف العضد ، وهي باسطة ، لأنها
تسبب انبساط الساعد بعد إثنتائه

٣ - **العضلة الدالية** : موضوعة حوالى مفصل الكتف ، وعند انقباضها ترفع
العضد وتبعده عن الجذع

٤ - **العضلة العظمية الصدرية** : تمتد على الصدر بجانب الثدي ، وعند انقباضها
تشد الذراع نحو الجذع

٥ - **العضلة القصصية الترقوية الحلقية** : موضوعة على جانب العنق من الأمام
ويسبب انقباضها دوران الوجه الى الجهة المماثلة

٦ - **العضلات العاصرة** : هي عضلات مستديرة ، تحيط ببعض فتحات الجسم
وتسبب افتتاحها وإقفالها عند اللزوم ، كالمضلات العاصرة المحيطة بالفم ، والامست
والعين ، وعنق المثانة

٧ - الحجاب الحاجز: عضلة منبسطة رقيقة، تتصل بجدار الجسم الداخلى، ويخترقها المرئ، والأوعية الدموية الكبيرة التجهة الى الفراغ البطنى . والحجاب الحاجز عامل مهم فى عملية التنفس

العضلات الظاهرة

هى التى يمكن مشاهدتها ولمسها فى الأجسام النحيفة، وفى أجسام لاعبى الألعاب الرياضية، حيث تبرز العضلات السطحية فى الجسم، ويمكن تحديدها . وهى تساعد الطبيب فى معرفة مواضع الأعضاء الفائرة، ولذلك فلها أهمية عظيمة، وأشهر هذه العضلات هى :

١ - عضلات الطرف العلوى : ومنها العضلة الدالية، والعضلة ذات الرأسين، والعضلة ذات الثلاثة الرؤوس

٢ - عضلات الطرف السفلى : ومنها العضلة ذات الأربع الرؤوس، وعضلة سمانة الساق، وعضلات الرجل

٣ - عضلات الرأس والعنق : ومنها العضلة القصية الترقوية الحلمية

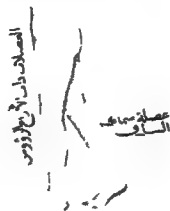
٤ - عضلات الصدر والبطن : ومنها العضلة الصدرية العظمى، والعضلة المستقيمة البطنية

٥ - عضلة الحجاب الحاجز المار ذكرها

٢ - الأوتار

هى أجزاء ليفية من العضلات : مثبتة غير مرنة، لونها أبيض صدفى، ووظيفتها ربط العضلات بالمطام، وتحريك المطام عند انقباض العضلات . وهى إما مفتولة أو مسطحة ومتينة جداً مثل أوتار الأصابع . وتتكون من الأوتار المريضة الأعشية المريضة انفى تانف بها العضلات

انواع العضلات



٣- الصفق

الصفق هي أيضاً أجزاء ليفية من العضلات على شكل صفائح رقيقة متينة مثل صفاق العضلة الظاهرة البطنية المنحرفة

٤- الصفائح

الصفائح هي طبقات كبيرة من غشاء ليفي ، موضوعة تحت الجلد ، تغطي الجسم كله ، وتنقسم الى نوعين :

١ - الصفيحة السطحية : موضوعة تحت الجلد مباشرة ، وفيها كثير من الدهن

٢ - الصفيحة العميقة : موضوعة تحت السطحية ، وهي رقيقة ومتينة ، وخالية

من الدهن ، وتغطي العضلات

٥- الأكياس الزلالية

توجد الأكياس الزلالية في الصفيحة السطحية بين الجلد والعظام السطحية

مثل الكيس الموجود بين الجلد والرضفة ، والكيس الموجود على الحدبة الوركية

والكيس الزلالي يفرز سائلاً مخاطياً خيطياً ، وظيفته إبقاء ملاسة الأسطح

المفصليّة ، وسهولة انزلاقها

الكلمات اللغوية

لحم

معه لحمَان كثير ، ولحمُ العظم : أخذت ما عليه من اللحم وعرقته
وَلَحَمْتُ الرجل وألحمته : أطعمته اللحم . ورجُلٌ لحيم ، لاحم ، مُلحِم ، سمين ذو
لحم ، أكل له ، مُطعمه

ومن المجاز : بينهم لحمَةٌ نسب . رجل لحيم : قتيل . وقد لُحِمَ ، أى قطع لحمه
ولهم ملحمة وملاحم . وألحم نفسه الموت : جعلها لحمَةً له
وألحم القتال : إذا لم يجد منه مخلصاً . والتحم الجيشان : تقاتلا
واستلحمه الخيل : نشب فيه . واستلحم الطريق : ركبته وزمه
وألحم الرجل : إذا صار ذا لحم . وتلاحمت الشجّة : تلاءم لحمها
ولاحم الصدع : لأمه ، ولحم الصائغ الذهب والفضة بالآحام يلحمه فالتحم
وألحم بينهم شرّاً . وألحم الحرب فالتحمت
وفلان مُلحم بالقوم : مُلصق

عَضَلَ

يقال : به داء عُضال ، وقد أعيا الأطباء ، وأعضالهم
» : أعضل الأمر ! اشتد . ونزلت بهم العضلات
» : فلان يعرف في معضلات الأمور
» : ما لداء العضل إلا متكبر لا يُفضل
» : فلان عُضلة : من المُضِل ، أى داهية من الدواهي
» : عضلت على فلان ، أى ضيقته عليه أمره ، وُحِلَتْ بينه وبين ما يريد
وفي القرآن الكريم : ﴿ وَلَا تَمْضُلُوهُمْ ﴾ أى لا تضيقوا عليهم
» : ليس من عدل القيم عُضْلُ الآيم

قواعد صحية

الرياضة البدنية

« عن كتاب صحة الأبدان »

لا تقوم حياة الإنسان ، ولا تعرف إلا بالحركة ؛ لأن لكل عضو من أعضائه عملاً والعمل مفتقر إلى الحركة ، ولذا جعلها الله عامة في الأكل ، وعلق عليها بقاء الحياة وبها أرزاق الحيوانات ، قال الله تعالى : ﴿ فَامْشُوا فِي مَنَازِلِكُمْ وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ﴾ وجعل في ارتباط الصحة بهافوائد عامة ، ومنافع جمة ، فهي نعمة جليلة ، وحكمة بالغة جميلة

والحركة في علم الصحة هي : الرياضة البدنية ، التي عرفها شيخ الأطباء (ابن سينا) بأنها عبارة عن حركة إرادية ، يضطر فيها الإنسان إلى التنفس القوي المتواتر فلذا كانت أمراً مهماً في حفظ الصحة ، وبرء المرض ، فقد ثبت أن المداواة بالرياضة الصحية أعظم سبب لزيادة قوة المريض ، وانتظام حركته ، لأن البدن يكتسب حالة أصلح لسهولة التنقية ، وجودة التغذية ، إذ الحركة البدنية معدة لتقوية التنفس وموازنته

ولا يخفى أن التنفس في الإنسان هو الميزان الذي به تنتظم أعمال أعضاء الجسم وأجهزته ، ويحفظ تركيب الدم ويجدد قوته

وبما هو مقرر في علم الصحة ، وثابت بالتجربة ، والبراهين القوية ، أن الرياضة البدنية موجبة لانتظام سير الدورة الدموية ، وتقويتها ، وبذلك تتخلص الأعضاء الباطنية ، ومراكز الأعصاب ، من كثرة الدم ، والاحتقانات المختلفة ، التي ربما أبطأت بالأعضاء عن قيامها بأعمالها ، أو أوقفتها عن تأدية وظائفها

ومن أجل الفوائد الناتجة من استعمال الرياضة البدنية ، تحليل الفضلات النجسة

الموجودة بالجسم ، ولذا تبطل وإخراجها من منافذها ومجارها ، إذ بقاؤها فيه ، وتلقبها على النافع ، موجب لاضطراره وحرمانه من صحته ، ووقوعه في الضعف والكسل المؤديين إلى التحول بموعدم الحركة المفضى إلى عدم القدرة عليها في المستقبل ، فتستولى عليه الأمراض الجسمية والعقلية ، التي تسكدر صفو معيشته ، وتحول بينه وبين التمتع بلذة الحياة

فالرياضة البدنية ، تكسب البدن صحةً ونشاطاً ، والعقل قوةً وذكاءً ، والروح خفةً وصفاءً ، والنفس زهواً وانشراحاً ، لأنها تعين الأعضاء على القيام بأعمالها فلا تخور قواها

وبذلك يُنال دوام الصحة ، وتبعث فيها القدرة على تحمل التأثيرات الجوية وتكسب النفس سلطاناً على الجسم ، فتجعل فيه ميلاً إلى العمل ، وترك الكسل وارتياحاً إلى الأعمال الشاقة ،

والحركة في تناول الناس جميعاً ، حتى الفقراء ، فلا عذر إذن لمن يأخذ قسطه منها والرياضة البدنية ضرورية للإنسان في جميع أدوار حياته ، ولا سيما في دور الطفولة إذ الأعضاء مفتوحة إلى النمو ، ومن ثم ترى صغار الأطفال لا يكفون عن الحركة واللعب منذ يدرجون على الأرض ، وليس في اللعب ما يضرهم إذا كان معتدلاً

ولذا كان فرضاً حضهم عليه ، فقد ثبت طبيياً وصحياً أن الركض والوثب والضحك والصياح من خير الوسائل لنمو الأجسام . وكلما تنوعت وسائل الرياضة زادت الفائدة ، وحسنت العافية

وستتكم على أنواع الرياضة على العموم ، وأنواعها على الخصوص ، بالنسبة للأولاد والشبان ، والشيوخ ، والضعفاء

فوائد الرياضة البدنية

للرياضة البدنية فوائد كثيرة : جسمية ، وخلقية ، وعقلية

الفوائد الجسمية :

- ١ - تزيد سرعة دورة الدم ، فيزيد مقدار ما يصل إلى الأنسجة من الغذاء والأوكسجين
- ٢ - تساعد على إفراز المواد التالفة ، التي يعتبر وجودها في الجسم ضاراً به
- ٣ - تزيد في كمية الحرارة الحيوانية ، وخاصة في فصل الشتاء
- ٤ - تزيد سرعة التنفس ، فيكثر الهواء والتنفس ، فيصفو الدم ، وينقى ، ولذلك يكون لون الوجه بعدها ناضراً
- ٥ - تساعد على الهضم ، فتزداد شهوة الطعام وتقوى
- ٦ - توسع الصدر وتحول دون أمراض الرئتين
- ٧ - تقوى العضلات ، وتزيد في حجمها ، واستعدادها للعمل ، وقابليتها له
- ٨ - تقوى الأعصاب ، لما بين المجموعتين العصبي والمغلي من الارتباط التين ؛ كما أن لإصلاح الدورة الدموية تأثيراً كبيراً مفيداً في الأعصاب
- ٩ - بها تسرع دقات القلب ، فتقوى عضلاته (اللهم الا إذا كان القلب ضعيفاً ولم يتعود العمل ، فإن كثرة التمرينات تضره ، وقد يكون من الصعب علاجه)
- ١٠ - بها ينمو الجسم طويلاً وعرضاً وعمقاً

الفوائد الخلقية :

تفرس الرياضة البدنية في نفوس النساء كثيراً من العادات الحميدة ، كاحترام السلطة ، والطاعة ، والمناقشة الصادقة ، والتغلب على العقبات ، وضبط النفس عند

النصر ، والصبر عند الهزيمة ، والاعتراف بقلبة النير ، والمثابرة ، والتعاون ، وقوة
المزيمة والإرادة

فضلا عن أنها تبعث على الهمة ، وتولد في الطفل جميع الصفات الضرورية
لإعدادة لمواقف الرجال

الفوائد العقلية :

١ - تقوى العقل ، وذلك لما بين الجسم والعقل من الارتباط المتين ؛ فمقوى

الجسم ، قوى المخ والجهاز العصبي تبعاً له ، فقام بعمله خير قيام « والعقل
الحكيم في الجسم السليم » كما قرر الأطباء والحكماء

٢ - ترهف القوى العقلية ، وتكون عادة سرعة الانتباه ، وتربى الحكم السديد
وغير ذلك « تدير الصحة المدرسي »

أقوال مأثورة في ضرورة الرياضة واللعب

١ - ان لبدنك عليك حقا

٢ - أريحوا قلوبكم من الجدة ، فان القلوب إذا ملت عميت ، وإذا عميت لم تفقه شيئاً
« علي بن أبي طالب »

٣ - حق الولد على الوالد ، أن يعلمه الكتابة ، والسباحة ، والري

٤ - ينبغي أن يأذن له (للصبي) بعد الانصراف من الكتاب ، أن يلعب لعباً
جيلاً يستريح اليه من تعب المكتب ، بحيث لا يتمب في اللعب ، فان منع الصبي من
اللعب وإرهاقه إلى التعلم دائماً يميّ قلبه ، ويطلد كآبه ، وينفص عليه العيش حتى
يطلب الحيلة في الخلاص منه رأساً « رياضة الصبيان للامام الغزالي »

أنواع الرياضة البدنية

للرياضة البدنية أنواع كثيرة : منها ما يرجى منه الكسب ، كالنجارة والحرت

وزراعة البساتين ، وقطع الأشجار ، والحفر ، وغير ذلك ؛ ومنها ما يقصده منه التريض والتسلية والصحة وهي :

المشي : أفضل التمرينات الرياضية ، فأحسنها وأكثرها إستعمالاً ، وبه يتحرك كثير من العضلات ، زيادة عن عضلات الساقين . ويمتاز عن غيره من أنواع الرياضة ، بالتمتع بالناظر الجميلة التي لا يمكن الوصول إليها بنيره من ضروب الانتقال ؛ غير أن المشى البطيء ، ولو مسافة طويلة ، لا يجدى نفعا ، مثل المشى السريع ، مع تحريك الذراعين للمستطيع ، فانه مفيد لجميع أجزاء الجسم ، وبخاصة الساقين ، وأعضاء التنفس والمضم ويكون قبل الطعام جالبا لشهية الأكل ، كما يكون بعد كثرة الجلوس منشطا للجسم ومساعدة على إتمام المضم

الحجل : هو المشى على رجل واحدة ، أو على الرجلين بالتبادل ، مرة على حط كل رجل مع رفع الذراعين

الركض بمعنى العدو : كالجرى ، والمسابقة والمبارزة ، فانه من أنفع أنواع الرياضة لتقوية الجسم ، وبخاصة الساقين عظما ولحما ، وتخليصه من داء السمن ، والأدواء الزمنة الكامنة فيه ، التي يتعذر شفاؤها باستعمال أجود الأدوية ، إذ أنه يحرك جميع الأجزاء القائمة بلوازم الحياة ، ويطهرها من الفضلات ، ويخلصها من الاحتقانات ، ويقويها على أداء وظائفها

الوثب أو القفز : يحرك الجسم حركة شديدة ، ويقوى العضلات ، ويخفف التعب ومن أراد فليدس على أطراف قدميه ، لا على عقبه ، وإلا حصل له ضرر كبير . وكثيرا ما يحصل عنه أمراض دماغية ، أو نخاعية ناجمة عن الاهتزاز الحاصل من عدم معرفة الدوس

اللبب بالكرة : سواء أكان بالقدم ، أم بالرمي بها ، أم بتلقفها ، هو من أنفع أنواع

الرياضة البدنية

لعب الصولجان (المشهور من قديم الزمان) والشيش ، ولعب الكرة بالضرب .
من أهم أنواع الرياضة البدنية

الألعاب البهلوانية : تعطى الأربطة العظمية قوة عظيمة ، والأعصاب والمضلات
قوة حيوية ، والجسم خفة ، وسرعة حركة غريبة

الجباز والألعاب المدرسية ، والتمرينات العسكرية والمسابقات : تسكب الجسم
صحّة وتعلم الإنسان النظام ، وتفرس في نفسه الميل للعمل بنظام خاص ، وتعوده
الاجتماع والأنس بالغير ، وتبث فيه روح الألفة والتعاون

ركوب الخيل ، والمسابقة بها ، والرمي بالمزاريق ، ونحوها : من أحسن أنواع الرياضة
البدنية ، والفروسية ، وهى مقوية للهضم ، والمجموع العضلى ، والمصبى ، فيقوى
جسم الإنسان ، خصوصاً الساعد والصدر ، ويتمرن على تقدير الابداد والمسافات ،
بمجرد النظر ، وعلى إصابة الهدف ، ومرمى الفكر ، وإصالة الرأي

وبالجملة فإن الراكب يستعمل فى آن واحد جسمه وفكره ، وفضلاً عن ذلك فإنه
يكتسب عزة النفس ، وعفة الشجعان ، وهمة الأبطال ، وصفات السكرام من الرجال .
خصوصاً إذا كان ذلك مصحوباً بأناشيد حماسية موضوعها حب الوطن ، والشجاعة
والفخار ، وشرف النفس ، وعلو الهمة ، فإن ذلك ينعش الخاطر ، ويمث في النفس
الحماس وشدة البأس

ركوب العربات والسيارات والأرجوحة وركوب السفن فى البحر : كل هذه
الرياضيات كثيرة الفائدة ، لأنها تنفع الضعفاء ، والناقين ، بتقويتها الجسم على الموم ،
والأخيرة منها تفيد المصابين بالروماتيزم كثيراً ، والأمراض المزمنة ، وذلك بسبب
الحركة غير الإرادية ، واستنشاق الهواء النقي ، والتفرج على البلدان المختلفة ، وتغيير
المناء والأقاليم ، وتغيير الطعام والشراب ، وغير ذلك

ركوب الدراجات : يفيد الإنسان المتمتع باستنشاق الهواء الطلق ، بالسير فى

الجهات الخلوية ، والطرق الزراعية ، وإنما يلزم الاحتراس من إجهاد الجسم به ، فقد يصيب القلب ويضعفه . ويجب اجتناب الصعود على الجبل بالدرجات . وللدراجات ضرر آخر ، وهو الضغط على الأجزاء المرتخية من الجسم

رفع الأثقال وحملها ، والصعود بها على المدارج ، والسلام والأثقال ، والجبال والمضات ، من أنفع أنواع الرياضة البدنية ، لتقوية العظام والمضلات والأوتار والأعصاب

السباحة : تقوى البنية ، وفي أثنائها تتحرك أغلب عضلات الجسم ، وتزيده

نظافة وتعلم الأطفال الشجاعة ، والاعتماد على النفس ، وإغاثة العرق

ولذا يجب أن يتعلمها كل إنسان ، لكثرة منافعها الصحية . وشدة ضرورتها للتقوية إذ كم من مرة يقع الإنسان في خطر الأنهار والبحار ، ولا ينجيه منها إلا معرفته بفن السباحة ولكن لا يجوز أن تطول مدة السباحة ، ولا أن تكون في أوقات البرد ، وهي تكون أكثر نفعاً إذا وثب السباح حالاً إلى داخل الماء ، وكان جسمه دافئاً ، وهي تضر أصحاب الأمراض المزمنة ، وتهزل بعض الأبدان

التجذيف : من أنفع طرق الرياضة ، وهو يقوى الذراعين والصدر والظهر ، ولوائه

صعب في مبدأ الأمر ، والذين يعرفون السباحة يرتاحون إلى التجذيف

الصيد : هو من أنفع الوسائل لرياضة الجسم ؛ لأن الصيد ينتقل من مكان إلى آخر

راكضاً أحياناً ، وماشياً تارة أخرى ، وقافزاً غالباً . وبذلك يتعلم الثبات ، وتحمل المشقات والأثقال ، والصبر على البرد والحر ، والمطر والثلج ، والجوع والعطش ، وغير ذلك . وفي هذه الرياضة تقوية للمصر والسمع ، ولا سيما إذا كان الصيد على جبال عالية ، على أنه لا يخلو الحال من مضار كثيرة ، فإذا حصل الصيد في الأراضي الرطبة ، أو قريباً من الآجام والمستنقعات ، أو إذا أمهك الجسم كثرة التمسك ؛ أما صيد السمك فلا يفيد إلا أصحاب

الأمراض الصدرية ، وذوى المزاج الخنازيري وذلك باستنشاق هواء البحر النقي

الصلاة : فريضة دينية ، ورياضة بدنية ، تنكسب الجسم صحةً ونشاطاً ، وهمة

بمحركات القيام ، والركوع ، والسجود ، للرب المعبود

رياضة الأطفال والشبان

إن التمرينات البدنية ، المبنية على أساس متين ، تفيد الأطفال ، بشرط عدم المبالغة في استعمالها ، فليس الغرض من تربيتهن الجسمية أن تنمى عضلاتهم إلى حد تصل فيه إلى مرتبة الكمال ؛ ولكن الغرض هو تمرين كل عضلة على تأدية وظيفتها الخاصة بها أداءً تاماً ، بطرق سهلة محبوبة للأطفال ، ولهذا لم يكن استعمال الآلات المستعملة في تقوية العضلات ضرورياً لصغار الأطفال ، وإن كان مفيداً للشبان والرجال ؛ لأنه ينمى عضلاتهم ، ويكسبها قوة وصلابة ، بشرط أن يتبعوا طريقة منتظمة في التمرين ويرى بعض الأطباء أن الأطفال الذين تقل سنهم عن عشرين ، يجب أن يكون تمرينهم مقصوراً على حركاتهم الفريزية ، وألعابهم الحرة غير المنظمة . فلا يصح أن تمرن عضلاتهم بالحركات العسكرية الشاقة ، والألعاب المنظمة ، وهي التي لها قواعد يسير عليها اللاعبون ، كاللشي والعذو ، والوثب ، والسباحة ، والتجديف ، وغيرها ؛ وذلك لأن الحركات في الألعاب المنظمة مملّة ، وغير متنوعة تنوع الألعاب الطبيعية فهي مدعاة إلى سرعة الإجهاد والتعب « تدبير الصحة المدرسى »

رياضة الشيوخ والضعفاء

أنواع رياضة الشيوخ كثيرة : أهمها المشى ، وركوب الخيل ، وتسييرها ببطء ، وركوب العربات ، والسيارات ، ولا يجوز أن تكون رياضتهم عند خلو المعدة من الطعام ، ولا بعده ، إلا إذا كان قليلاً ، لأنها قد تحدث تعباً وهبوطاً في جميع القوى ، فلا يجوز لهم الرياضة في الصباح قبل الإفطار ، بعكس الأقوياء ، وإذا كان غذاء الظهر خفيفاً فلا بأس بالرياضة بعده ، أما إذا كان ثقيلاً فلا تحسن الرياضة إلا بعد مضي ساعتين على الأقل « التدبير العام في الصحة والمرض »

الرياضة حسب الأعمار

تكون الرياضة حسب مزاج صاحبها : فصاحب المزاج الصفراوى الذى تغلب فيه وظيفة الكبد ، تفيد الرياضة المعتدلة ، كاللشى ، والركوب ، والتنزّه ، والسكى فى البرية والخلاوات

أما أصحاب المزاج المصبى ، فيفيدهم جميع أنواع الرياضة البدنية وأصحاب المزاج السموى ، يفيدهم الرياضة الخفيفة ، كاللشى المعتدل ، ويضرم الركض وكل ما يهيج الدورة الدموية وأصحاب المزاج اللمفاوى ، والخنزيرى ، وضعفاء البنية ، يناسبهم الرياضة المتعبة المعركة للجسم

الرياضة حسب الفصول

للفصول دخل كبير فى الرياضة : ففى زمن الشتاء تحسن الرياضة لتنشيط دورة الدم، ولتدفئة الجسم، أما فى زمن الصيف فالأكثر من الرياضة يورث التعب وانحطاط القوى وبالجملة فالرياضة المعتدلة ، المحمودة المأقبة هى التى يعود منها على الجسم الصحة والعافية

قواعد صحية في الرياضة والتمرينات البدنية

١ - أفضل الرياضة ما كان في الهواء الطلق ، والهواء الطلق متوفر لسكان الريف والقرى ؛ ولكنه ليس كذلك لسكان المدن ، فيجب إذاً التريض فيه بالذهاب الى الخلوات والمزارع ، والبساتين ، ولو مرة في الأسبوع على الأقل ، فمن الضروري لحفظ صحة الجسم والعقل ، الترويض في الهواء الطلق ، فاذا ترويض الإنسان في الحقول والحدائق ، تمتع برؤية بساط الطبيعة الأخضر ، والنبات والأزهار في الأرض ، وياض السحاب ، وتلونه في السماء باللون الأزرق ، ويتلذذ بسماع خرير الماء ، ومشاهدة جريانه في الترع والمساق

إن في رؤية الأرض والسماء ، والحقول والغابات ، والجبال والأنهار ، والنهيرات والبحر والبحيرات ، والجداول ، رياضة صحية مفيدة ، يتعلم منها الإنسان ما لا يتعلمه من الكتب ، ويرى في مناظر الكون البهجة ما يعجز أسهر مصور عن إبراز ما يشبهه وعلى كل حال فإن الإنسان يجد في الطبيعة ما يبتغيه من عظم المسررات ، بالترويض في الخلوات

نعم إذا خرج الإنسان الى الخلوات ، وجلس إلى عين ماء تجري ، أو قطف أزهاراً أو جمع محارة أو قوقعة من شاطئ بحر ، أو لعب الكرة ، أو جرى في فسيح الفضاء فقد تمتع برؤية محاسن الطبيعة ، وتحسنت صحته ، وانصرفت همومه ، لأن سكون الطبيعة يريح الجسم ، ويقويه ، كما أنه يريح العقل ويفرحه

٢ - يجب الاعتدال في الرياضة ؛ لأن الرياضة المعتدلة ، هي التي تحمر فيها بشرة الجسم ، ويتقوى فيها البدن ؛ وأما الرياضة المفرطة ، فهي التي ينتج منها سيلان العرق وتعب الجسم ، وإذا تمادى الإنسان في الرياضة ، وبأشدها فوق طاقته ، فقد أضر بنفسه ضرراً بليغاً ، ولم يستفد شيئاً منها ؛ لأن في إجهاد الجسم فيها أضراراً عديدة ، لاسيما الإجهاد الذي يقوم به المتسابقون في الحفلات الرياضية

فالواجب إذن عدم الإذن بالسابقة إلا لأقوياء البنية ،والذين تمرنوا على الألعاب الرياضية تدريجياً ،حتى ألفوها ،وصاروا أهلاً للدخول في ميدانها

٣ - القاعدة العامة في الرياضة ، هي الراحة عند الشعور بالتعب ؛ وأكثر الناس حاجةً إليها المدرسون والكتاب ، وبخاصة من تضطرم أشغالهم إلى الجلوس زمناً طويلاً أما من يحتاج صناعتهم لكثرة الحركة ، كالشغلين في العامل ، والمزارعين ، وأصحاب الصناعات اليدوية ، كالحدادين والتجارين وغيرهم ، فليسوا في حاجة إلى الرياضة ؛ بل إلى الراحة بعد العمل

٤ - يجب أن تكون الرياضة في الأماكن والمواطن النظيفة ، النقية الهواء البعيدة عن المستنقعات ، والروائح الكريهة ، وأن تكون في المجال الواسعة المستوية ، أما إذا كانت في الأمكنة المرتفعة ، فيخشى على الإنسان من السقوط على الأرض فينكسر أو يموت

٥ - أحسن الألعاب ما كان منتظم الأوضاع ، سهل الحركة ، فانه يترتب عليه تقوية الأعضاء ، وتنشيط البدن ، ولا يخشى منه الضرر ، خصوصاً عند وجود المعلم الذي يعلمه ، والمحل الذي يلازمه

أما الألعاب الخطرة العنيفة ، فتضر بمضو من أعضائه ، إذا سقط على الأرض مثلاً وقد يتسبب عن ذلك مرض شديد ، كما يرى في الأولاد الأشقياء ، الذين لا يحترسون في لعبهم من الخطر ، فربما يتهشم بعض عظامهم

٦ - يجب أن تكون التمرينات والألعاب مطردة ؛ وإلا كان ضررها أكثر من نفعها ؛ لأن العضلات إذا تركت التمرين مدة تتعود الراحة ، فإذا فوجئت بعد راحتها بتمرين شاق تعبت كثيراً ، وقد يمتد هذا التعب إلى القلب

٧ - ينبغي أن تؤخذ التمرينات على التدريج ؛ وأن تتدرج على حسب سني الأطفال ، ويحسن أن تتنوع منعاً للسامة والملل

٨ - يجب ألا تكون التمرينات شاقة بحيث تسبب إجهاد العضلات أو القلب

٩ - وينبغي استشارة الطبيب في الأحوال التي يظن فيها أن التمرين يضر بالطفل لضعف في قلبه أو نحو ذلك

١٠ - يجب أن تكون التمرينات في الهواء الطلق ؛ لأن الهواء يطفئ الحرارة الحاصلة من حركة العضلات ؛ ولأن التمرين المضطرب يحتاج فيه الجسم الى كمية كبيرة من الهواء ، فيجب أن يكون تقياً

وإذا كان التمرين في حجرة ، وجب فتح كل ما بها من نوافذ وأبواب

١١ - يجب أن يلبس اللاعب أثناء التمرين ملابس خاصة غير ضيقة ، فتمنع من حرية حركة الأعضاء ، أو تمدد الصدر ، وألاً يلبس منطقة

١٢ - يجب ألا يجلس اللاعب بعد اللعب في تيار هوائى ، وألاً يشرب بماء التمرين ، وألاً يشتغل بالتمرين بعد الأكل مباشرة ؛ بل بعد ساعة على الأقل وإلاً عرض نفسه للخطر

١٣ - كثيراً ما يصاب التمرن ببرد عقب التمرين ، وذلك نتيجة إهماله . ولذا يجب أن تكون ملابسه خفيفة ما أمكن وقت التمرين وأن يلبس عقب اللعب ملابس تحفظ حرارة جسمه

وعند ما يصل الى غرفة تغيير الملابس ، ينشف جسمه جيداً ، وألاً يهمل تنظيف جسمه من العرق عند ما يصل الى المنزل ؛ لأن تراكم العرق يحدث تأثيرات سيئة في الجسم

العمل ومحدوده وطبيعته

إن العمل من الواجبات الطبيعية الصحية التي تجلب للإنسان الخير والبركة والسعادة ، فهو أساس تقدمه ونجاحه ، وكل أمة سبقت في ميدان الحياة ، وبزت غيرها فالسر في نجاحها يرجع الى ما اتصف به أفرادها من اللأب على العمل قال الله تعالى : ﴿ وَقُلْ اَعْمِلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾ « سورة التوبة »

وقال صلى الله عليه وسلم : « اعملوا فكل ميسر لما خلق له » وللمعمل ، فوق إحراز نتائج ونمائه في الحياة ، فائدة أخرى تمود على شخص العامل ، وهى تنمية قواه الحيوية وتنميتها ، فاذا تكاسلت قوة من القوى الحيوية ولم تؤد ما فرض عليها من الأعمال ، كانت النتيجة ضعفاً تدريجياً ، حتى تعطل بعد ذلك مرة واحدة عن العمل

فالمضلات التي لا يستعملها الإنسان مثلاً تضيف وزه (ترتخي) حتى تفقد في آخر الأمر ما بها من قوة ، أما العمل فهو أساس النمو والحركة والقوة ؛ فالأعضاء التي تستعمل تنشط وتقوى بالتمرين ، وليست فائدة العمل مقصورة على إنماء القوى الجسمية وتقويتها ؛ ولكنه وسيلة إلى تشفيل القوى العقلية أيضاً ؛ فرابطة الجسم بالعقل متينة ، ولكل منهما أثر قوى في الآخر ، حتى إن العقل الخالى من التفكير يكون عرضة للخيال والأوهام ، التي تولد في كثير من الأحيان الأمراض المصيبة (كالهستيريا) وغيرها ، فمن المحقق أن هذه الأمراض تقل في الفقراء كثيرى الأعمال أما الأغنياء وغيرهم ممن تقل أعمالهم الجسمية ، فانهم يكونون عرضة لهذه الأمراض المصيبة

ومن ذلك نرى أن العمل المعتدل سبب في صحة الجسم ، ووقايته شر كثير من الأمراض

وإذا صح الجسم صح العقل تبعاً له . (فالمقل السليم في الجسم السليم كما ذكر)

وكما يضر التوسط في العمل وتركه ، يضر الإفراط فيه فوق الطاقة
وقد حدثت بعض الحكومات الراقية ساعات العمل بالصانع بثان ساعات في
كل أربع وعشرين ساعة ، وهذا قدر مناسب معتدل ، فالإفراط في العمل يسبب
الأمراض المصيبة ؛ لأنه يتعب الأعصاب ويجهدها

فالأعصاب والقوى الجسمية ، التي يزيد عملها ، يلحقها التعب ويعتريها الكلال
وعلى ذلك يمكن القول : بأن العمل إذا كان وسيلة لحفظ الصحة ، فالإفراط فيه
سبب ضعفها ، وما يعتريها من الأمراض المختلفة ، وقد يؤدي إلى الموت (والعياذ بالله)
فالعمل إذا كالفداء ، المعتدل منه مفيد ، والإفلال والإكثار منه مضر

هذا ومن الصعب تعيين الحد الفاصل بين العمل المعتدل ، وبين الإفراط في العمل
أو التفريط فيه ؛ لأن هذا يتوقف على طبيعة العمل نفسه وطريقته ، وعلى العامل
وقوته وبيئته ، فما يحسب عملاً معتدلاً في حالة ، قد يعد إفراطاً في حالة أخرى ، ولكن
هناك علامات إذا ظهرت على العامل كانت دليلاً على أن العمل قد جاوز الحد المعتدل
وهي علامات التعب ، والعمل الجسمي الذي لا يتطلب مجهوداً عقلياً لا يجهد المرء
كالمعمل الجسمي الذي يحتاج إلى مساعدة العقل

فالعامل الذي يشتغل بتحطيم الخشب لا يحتاج عمله إلى استعمال عقله كما يحتاج
سائق السيارة مثلاً في شارع كثير الزحام يتفرع منه طرق مختلفة ، ولذلك يمكن
الأول أن يستمر في عمله مدة أطول من الثاني ، والأعمال العقلية البهجة يسرع
التعب إلى المشتغل بها كما أن الأعمال التي يستعمل بها كثير من القوى العقلية تتعب
المرء أكثر من التي لا يستعمل منها إلا قوة واحدة ؛ فليس الكاتب الذي يقضى
يومه في كتابة بعض المحاضر ، أو نحو ذلك ، كالعلم الذي يدرس لفصل يحتوي على ٦٠
تميزاً من صفار الأطفال ، فهو يملهم ويسعى في تفهيمهم درسه ، ويراقبهم ويعمل لحفظ
نظامهم . إنى غير ذلك مما يدعو إلى استعمال كل قواه العقلية . ولذا وجب أن يكون أمد

نفس العقلی لمحصر أقل من غيره من الأعمال « تدير الصحة للمدرسي »

العامل وما يجب مراعاته نحوه

إن العمل الذى يسر شخصاً قد يكون عبثاً ثقيلاً على آخر . فعلى كل شخص أن يختبر قدرته على العمل قبل الاشتغال به ، وملاءمته لجسمه ، وعقله ، فيجب أن تراعى :

١ - حالة العامل الجسمية

فعلى من عنده استعداد للسل الرئوى ، وأمراض الصدر، أن يختار عملاً فى طلق الهواء ؛ ومن عنده استعداد لأمراض المفاصل، أن يختار من الأعمال ما يعمل داخل المبانى

ب - الميل الى العمل :

فالإنسان عادة يحسن عمل ما يحب ، ويميل اليه، ويتحمل مشقة القيام به ، ومن ثم يظهر أن استعداد المرء للعمل ، وميله اليه ، من العوامل المهمة فى تقدير مدة قيامه به ، ومقدار تعبته منه

ج - سن العامل

إن الطفل والشيخ لا يمتثلان كثيراً من المجهود والاعياء ، فينبى ألا يكلف صفار الأطفال فوق ما يمتثلون، وإلا ضعفت أجسامهم وعقولهم، وقل نغوم . كذلك الشيوخ يجب ألا يحملوا من العمل فوق مقدورهم ؛ لأن جميع قوam الجسمية والعقلية آخذة فى الضعف

د - الطريقة التى بها يعمل العمل .

١ - النظام والمواظبة

إذا قام العامل بالعمل فى فترات معينة منتظمة . تعود كل من الجسم والعقل تدريجاً ما يئذل فى القيام به من المجهود ، والمادة تخفف التعب . وتقلل المجهود العقلى فالإنسان يطبق من العمل المنتظم أكثر مما يطبق من العمل الذى لا يتبع فى القيام به نظاماً معيناً

فالنظام عامل مهم للإكثار من العمل ورفع التعب

٢ - التنوع في العمل

التنوع في العمل ضروري ؛ لأنه يخفف الجهد ، ويقوى العقل على تحمل التعب ولذلك يبنى التنوع في العمل ، حتى ترتاح قوة ، وتشتمل بدلها أخرى هذا ويجب مراعاة الظروف والأحوال ، التي يعمل فيها العمل . فن الأحوال مايساعد العامل على القيام بالعمل مدة طويلة ، ومنها مايموقه عن الاستمرار فيه ، ومنها مايؤثر في صحته تأثيراً سيئاً وقد ذكر بعض الأطباء الأحوال التي إذا عمل فيها العامل آذت العامل في صحته وتلخص فيما يأتي :

١ - العمل مدةً طويلةً في مكان مزدحم ، فسد الهواء ، ولا سبيل إذا كان العمل يستدعى وضع الجسم بهيئة خاصة ، كالكتابة ، والنخاطة ، والحياكة ، ويحدث عن مثل هذه الصناعات السل وعسر المضم

٢ - التعرض للهواء الشديد والبرودة ، زمناً طويلاً ، وخاصة في الأعمال التي ليس بها حركة جسمية ، كعمل سائق العربات ونحوه ، إذ يصابون بأمراض المفاصل وأمراض المسالك الهوائية والزكام

٣ - التعرض لحرارة شديدة ، والانتقال من حرٍّ إلى برد ، وبالعكس ، كما في صناعة الحداد ونحوه

٤ - التعرض لاستنشاق الهواء المشبع بذرات المعادن ، والدخان ، وزغب القطن أو مايتطاير من المواد الكيميائية السامة ونحوها ، وقد يضطر المرء لاختيار بعض هذه الصناعات ؛ لأنها هي باب العمل في الأقاليم مثلاً ، ولذلك يجب اتخاذ مايلزم لها من الاحتياطات الصحية

« تدبير الصحة المدرسي »

الراحة ومصدرها

الراحة هي إيقاف الجسم عن العمل ، ليسترد مقداراً من القوى الحيوية ، يعادل المقدار المستهلك في العمل ، والراحة ضرورية للجسم كالغذاء ، فالعمل الشاق لا يمكن أن يدوم أكثر من أربع ساعات أو خمس من غير شعور بتعب ، سواء أكان العمل جسدياً أم عقلياً

فمن ين أي عضو يجب أن يتبع بفترة راحة لتنفصل عنه في أنائها المواد الضارة ويترك الدم المضو بالغذاء الذي يموض الفقد ويحل محل المواد التالفة

وقد راعت الطبيعة أن تتناوب الأعضاء العمل والراحة ، فدقة القلب تستغرق نحو $\frac{1}{4}$ من الثانية ، يستريح فيها كل من الأذنين والبطينين نصف هذه المدة كما تقدم والريثان وأعضاء التنفس تستريح في كل أربع وعشرين ساعة نحو ثلاث ساعات والراحة جزئية ، وكلية : فالراحة الجزئية ، هي التي تحصل بالتنوع في العمل كالرياضة البدنية ، والتفرغ والمشى في الهواء الطلق ، بعد الأكباب على الدراسة والعمل مدة طويلة ، ونحو قراءة رواية بعد الاشتغال بدراسة موضوع على والراحة الكلية هي : النوم (وسيأتي الكلام عليه)

فيجب على الإنسان لحفظ صحته ، أن يرتاح قليلاً بعد التعب ؛ لأن ذلك مفيد له ولما كانت الشرائع الدينية تلاحظ مع الأمور الدينية الأمور الصحية والأدبية جعلت أياماً معينة في الأسبوع أو الشهر يرتاح الإنسان فيها من أشغاله وهذه هي أيام البطالة : الجمعة (عند المسلمين) الأحد (عند النصاري) السبت (عند اليهود) وغيرها من أيام الأعياد

على أن البطالة إذا طالت مدتها أتت بأضرار لا توصف للصحة والآداب خصوصية كانت ، أو عمومية ، كما قال الشاعر :

« ان الشباب والفراغ والجده مفسدة للمرء أى مفسده »
ومدة الراحة اللازمة لكل إنسان ، تختلف حسب المزاج ، والشغل ، والفصل
والمكان والأقليم وغيرها ، وبما أن كل عضو من أعضاء جسم الإنسان ينمو
بالاستعمال ، ويضمحل بالإهمال ، فعلى كل امرئ أن يباشر ما يوافق صحته من أمور
الرياضة ، والأشغال ، وأن يتجنب السكون والبطالة بقدر الامكان ، إلا لأجل الراحة
من تعب الأعمال

« عن تحفة الإخوان ، فى حفظ صحة الأبدان »

تم بمون الله القسم الأول وبلييه ان شاء الله القسم الثانى

القاهرة فى أول يناير ١٩٣٥ - ٢٥ رمضان سنة ١٣٥٣

فهرس

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٣	الاهداء	٣١	الأشعار في الرأس والعنق
٥	المقدمة	٣٢	الأمثال اللغوية في الرأس
٨	تركيب جسم الإنسان	٣٣	وفي العنق ، والرقبة ، والقفا
١٠	الجهاز العظمى	٣٤	الأمثال العامة في الرأس والماغ
١١	عظام الرأس	٣٧	« « في العنق والرقبة
١٣	عظام الجذع	٣٨	« « في القفا
١٥	حكمة الله في خلق الأعضاء	٣٩	قواعد صحية في نظافة الوجه
١٩	نصائح أدبية - آداب الرأس	٤٠	نصائح أدبية في آداب الوجه
٢٠	تقبيل الرأس والقم	٤٢	نصائح دينية : الآيات التي ورد فيها ذكر الوجه
٢١	نصائح دينية : الآيات القرآنية التي ورد فيها ذكر الرأس والعنق والرقبة	٥٣	الأحاديث التي ورد فيها ذكر الوجه
٢٦	المناقبة	٥٥	الألفاظ الكتابية والمعاني المجازية في الوجه
٢٧	الأحاديث النبوية التي ورد فيها ذكر الرأس	٥٧	الأشعار التي ذكر فيها وصف الوجه
٢٨	والرقبة	٦٠	الأمثال اللغوية التي ورد فيها ذكر الوجه
٢٩	الألفاظ الكتابية والمعاني المجازية في الرأس والعنق	٦١	الأمثال العامة التي ورد فيها ذكر الوجه
٣٠	وفي الرقبة والنحر		

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٦٣	الأمثال العامة التي ورد فيها ذكر الخلد والذقن	٧٨	آداب الكتف والذراعين
٦٤	الأمثال العامة التي ورد فيها ذكر اللحية	٧٩	كلمات وأمثال لغوية في الكتف
٦٥	نصائح أدبية في آداب الظهر	٨٠	قواعد صحية - نظافة اليدين
٦٦	نصائح دينية - الآيات التي ورد فيها ذكر الظهر	٨١	آداب اليدين والأصابع
٦٧	الأحاديث والآثار التي ورد فيها ذكر الظهر	٨٢	تقبيل اليد
٦٩	الكلمات اللغوية التي ورد فيها ذكر الظهر	٩٥	نصائح دينية . الآيات التي ورد فيها ذكر اليد
٧٠	الكلمات اللغوية التي ورد فيها ذكر الجنب	٩٥	الأحاديث والآثار التي ورد فيها ذكر اليد
٧١	الكلمات اللغوية التي ورد فيها ذكر الجوانح	٩٩	حكمة بالغة في فضل اليد المحسنة
٧٢	الأمثال العامة التي ورد فيها ذكر الظهر	١٠٠	كلمة في الحث على الكسب باليد
٧٣	الأمثال العامة التي ورد فيها ذكر الايط والأضلاع	١٠٢	الالفاظ الكتابية والمعاني اللغوية في اليد وما يتبعها
٧٤	الأطراف - الطرفان العلويان	١٠٤	الأشعار التي ورد فيها ذكر اليد
٧٦	حكمة الخالق في اليد	١٠٧	تفصيل حركات اليد وأشكال وضعها
		١٠٨	الأمثال اللغوية التي يتمثل بها في اليد
		١١٠	» » » في الذراع والمضد ، والزند
		١١١	الأمثال اللغوية التي يتمثل بها في الساعد ، والأصبع ، والأنامل

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١١٢	الأمثال العامية التي ورد فيها ذكر اليد	١٣٨	الأمثال اللغوية التي ورد فيها ذكر الرجل، والأمثال العامية
١١٥	« « ذكر الأصابع	١٤٠	آداب الجلوس والقيام
١١٦	« « ذكر الظفر	١٤٣	الأحاديث والآثار التي وردت في الجلوس
١١٧	الطرفان السفليان	١٤٥	وفي القيام
١١٩	الكلمات اللغوية والمجازية التي ورد فيها ذكر الظفر وصحة الأظافر	١٤٦	آداب المشي
١٢٠	حكمة الخالق في الرجل والظفر	١٥٠	الكلمات اللغوية التي ورد فيها ذكر الجلوس - قعد
١٢١	قواعد صحية في نظافة القدمين والجلوس	١٥١	مشي
١٢٣	آداب الركبتين، والساقين، والقدمين	١٥٢	الأمثال اللغوية التي ورد فيها ذكر المشي
١٢٤	نصائح دينية - الآيات التي ورد فيها ذكر الساق	١٥٣	الأمثال العامية التي وردت في القعود والمشي
١٢٥	والقدم	١٥٥	في ذكر أحوال وأفعال الإنسان أشكال الجلوس والقيام وغيرها
١٢٨	والرجل	١٥٦	ضروب المشي والعدو
١٢٩	والعقب	١٥٨	المظام وأنواعها
١٣٢	الأحاديث والآثار التي ورد فيها ذكر الفخذ - الساق - الرجل	١٥٩	الحكمة في صلابة المظام
١٣٣	القدم - العقب	١٦٠	الفضاريف ووظائفها
١٣٤	الألفاظ الكتابية والكلمات اللغوية التي ورد فيها ذكر الفخذ - الساق - الركبة	١٦١	نصائح دينية - بعض الآيات التي ورد فيها ذكر المظام
١٣٥	الورك - العقب - الكعب	١٦٤	الألفاظ الكتابية والكلمات
١٣٦	الرجل - القدم		

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٧٥	قواعد صحيحة في الرياضة البدنية	١٦٥	اللغوية التي ورد فيها ذكر جسم . بدن ، شبح ، شخص ، عظم
١٧٧	فوائد الرياضة البدنية	١٦٥	الأمثال اللغوية التي ورد فيها ذكر العظم
١٧٨	أقوال مأثورة في ضرورة الرياضة والسب	١٦٦	الأمثال العامية التي ورد فيها ذكر العظم
»	أنواع الرياضة البدنية	١٦٧	الجهاز المفصلي
١٨٢	رياضة الأطفال والشبان	١٦٩	الكلمات اللغوية التي وردت في فصّ
»	» الشيوخ والضعفاء	١٧٠	الجهاز العضلي (المضلات)
١٨٣	الرياضة حسب الأمزجة	١٧١	عضلات الجسم الهامة
»	حسب الفصول	١٧٢	المضلات الظاهرة . الأوتار
١٨٤	قواعد صحيحة في الرياضة والتمرينات البدنية	١٧٣	الصفق . الصفائح . الأكياس
١٨٧	العمل وحدوده وطبيعته	الزلالية	
١٨٩	العامل وما يجب مراعاته نحوه	١٧٤	الكلمات اللغوية في لحم وعَصَل
١٩١	الراحة ومدتها		

انتهى طبعه في ٢٥ رمضان سنة ١٣٥٣ الموافق أول يناير سنة ١٩٣٥

أَسْحَرُ الْقَصَصِ

لواضعه

السيد علي فكرى

الأمين الأول لدار الكتب المصرية

الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين في القرآن الكريم وهم : آدم - ادريس - هود - شعيب - داود - سليمان - أيوب - يوسف - هارون - زكريا - يحيى - اسماعيل - يونس الى آخره

الجزء الثانى

يشمل مختصر سير أولى العزم من الرسل وهم :
نوح - ابراهيم - موسى - عيسى - محمد صلى الله عليهم وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضى الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين وبعض الشهيدات من النساء المسلمات

طُبِعَ بِمَطْبَعَةِ عِيسَى الْبَابِي الْجَلْبَى وَشِرْكَاهُ بِمِصْرَ

البنات

للاستاذ السيد على فكرى أمين دار الكتب المصرية

كتاب صغير يهدى للنساء الى واجباتهم المدرسية ، والمنزلية ،
والاجتماعية ، فيشبون من سفرهم على مكارم الأخلاق ، ومحاسن الخصال
وجليل الأعمال ، التى يكونون بها رجالا فى المستقبل ، نافعين لأنفسهم ،
ووطنهم وأسرتههم

البنات

كتاب لتربية البنات تربية اسلامية حقة ، فى أدوار حياتهن المنزلية
والمدرسية ، والاجتماعية ، ويشمل كثيراً من الحكايات التهذيبية
والأناشيد الأدبية ، والحكم والأمثال الوعظية ، لتكون بها سيدة
مهذبة ومدبرة عاقلة ، وامرأة صالحة نافعة لأمتها وأسرتهما

يطالب الكتابان من مكتبة

عيسى البلبى الجلبى وشركاه بمصر

السَّمِيرُ الْمُهَيِّدُ

مجموعة قصص تهذيبية وحكايات خلقية وأمثال أدبية تأليف واختيار وتعريب الاستاذ السيد على فكرى الأمين الأول لدار الكتب المصرية. وإذا كانت الأمور تعتبر بغاياتها فحق على الأمة المصرية النبيلة أن تقابل عمل هذا المؤلف الأديب البعثة بغاية الشكر والاعجاب لما بذله فى كتابه من العناية وحسن الاختيار للحكايات الأدبية والنماذج الأخلاقية لترويض الطلاب وبث روح الفضيلة فى نفوسهم حتى يعتادوها من الصغر، وقد وضعه طبقاً لآخر بروجرام وزارة المعارف العمومية فى الترتيب

حـ الجزء الأول ٦ حـ الجزء الثانى ٧ حـ الجزء الثالث ٨ حـ الجزء الرابع

يطلب من مكتبة

عيسى البائى الجلبى وشركاه بمصر

تربية الطفل

تأليف

الدكتور شخاشيري

سار فيه المؤلف على أحدث طرق التربية ، وأتى فيه بأحدث الآراء
الطبية فيما يحتاج اليه الطفل في حياته الأولى ، وهو موزن بمدة صور
تمثل الطفل في تطوراته

خير مرشد للامهات ، به عدة جداول ترشد الامهات إلى أوقات
ارضاع الطفل ، وفيه بيان ما يحتاجه للطفل من الطعام من يوم
ولادته وما يجب أن يكون عليه وزن الطفل ومعرفة أسباب بكائه
وأشكال أمراضه . وقد زين الكتاب بثلاثة تصاويف من نصائح قيمة
بقلم السيدة انصاف فهمي المربية الكبيرة والسيدة بطلان الحكيم في سقيقتها
زينب الحكيم وتلاثهن من فضليات المربيات .

يطلب من مكتبة

عيسى الباني الحلبى وشركاه بمصر

کتابخانه عمومی
کتابخانه عمومی

۲۰۹۸۸

واحد نمبر

۵

فصل نمبر

مکتب نمبر

سيرة النصوص

لواضعه

السيد علي فكرى

الأمين الأول لدار الكتب المصرية

الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين في القرآن الكريم وهم : آدم - ادريس - هود - شعيب - داود - سليمان - أيوب - يوسف - هارون - زكريا - يحيى - اسماعيل - يونس الى آخره

الجزء الثانى

يشمل مختصر سيرة أولى العزم من الرسل وهم : نوح - ابراهيم - موسى - محمد صلى الله عليه وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضى الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين وبعض الشهيرات من النساء السلمات

يطلب من مكتبة عيسى البابى الحلبي وشركاه بمصر

وَاللَّهُ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُفُسٍ يَهِيبُ لَهَا وَهُوَ أَعَزُّ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْخَيْطِ

الإنسان

تشریح - صحّة - أدب - دين - لغة - أخلاق - اجتماع

تأليف

على فكرى
رئيس المديرين بمدار الكتب المصرية
القسم الثانى
« يشمل الأعضاء الداخلية »

الطبعة الأولى

سنة ١٣٥٣ - ١٩٣٥

حقوق الطبع والترجمة والتصوير محفوظة للمؤلف

طبع بمطبعة عيسى البابى الحلبي وشركاه بمصر

السيرة المختصرة

لواضعه

السيد علي فكري

الأمين الأول لدار الكتب المصرية

الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين في القرآن الكريم وهم : آدم - أدریس - هود - شعيب - داود - سليمان - أيوب - يوسف - هارون - زكريا - يحيى - إسماعيل - يونس إلى آخره

الجزء الثاني

يشمل مختصر سيرة أولي العزم من الرسل وهم :
نوح - إبراهيم - موسى ^{عليه السلام} - عيسى ^{عليه السلام} - محمد صلى الله عليهم وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضي الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين وبعض الشهيدات من النساء المسلمات

يطلب من مكتبة عيسى البابي الحلبي وشركاه بمصر

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَهُ مَا تَوَسَّوْنَ بِهِ قَسَةً وَخَعْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾

الإنسان

تشریح - صحّة - أدب - دين - لغة - أخلاق - اجتماع

تأليف

عبدفكر بن
رئيس المنبر في دار الكتب المصرية
القسم الثاني

« يشمل الأعضاء الداخلية »

الطبعة الأولى

سنة ١٣٥٣ - ١٩٣٥

حقوق الطبع والترجمة والتصوير محفوظة للمؤلف

طبع بمطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه بمصر

	<p>۱</p> <p>۱۰۰</p>
<p>۵</p>	<p>۱۰۰</p>
<p>۱۰۰</p>	<p>۱۰۰</p>

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾

الإنسان

تشریح - صحّة - أدب - دين - لغة - أخلاق - اجتماع

تأليف

عالي فكري

مؤسس المغيرين بدار الكتب المصرية

القسم الثاني

« يشمل الأعضاء الداخلية »

الطبعة الأولى

سنة ١٣٥٣ - ١٩٣٥

حقوق الطبع والترجمة والتصوير محفوظة للمؤلف

طُبِعَ بِمَطْبَعَةِ عَيْسَى الْبَابِي الْجَلِيلِي وَشُرُكَاةٍ بِمَصْرَ



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وبه أستعين

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين ، وعلى آله وصحبه
أجمعين

أما بعد ، فهذا القسم الثانى من كتاب الإنسان ، وهو يشتمل على الأعضاء
الداحلية (الباطنية) وهى :

١ - الجهاز الهضمى : ويتركب من الفم ، والبلعوم ، والرئ ، والمعدة ،
والأمعاء ، وغيرها من الأعضاء التى تتعاون على هضم الأوعية

٢ - الجهاز (اللغاوى) أو جهاز الامتصاص : ويتركب من الأوعية
البنية ، والأوعية للغاوية ، والمدد اللغاوية ، ووظيفته امتصاص الجزء المضموم
من الغذاء

٣ - الجهاز القولى : ويتركب من الكلتيين والثانة ، ووظيفته تخليص الجسم
من المواد الضارة به

٤ - الجهاز التنفسى : ويتركب من الرئتين ، والقناة الصدرية ، والحفر الأنفية
والحجاب الحاجز ، ووظيفته استنشاق الهواء الصالح للجسم ، وإخراج الهواء
الفاسد منه

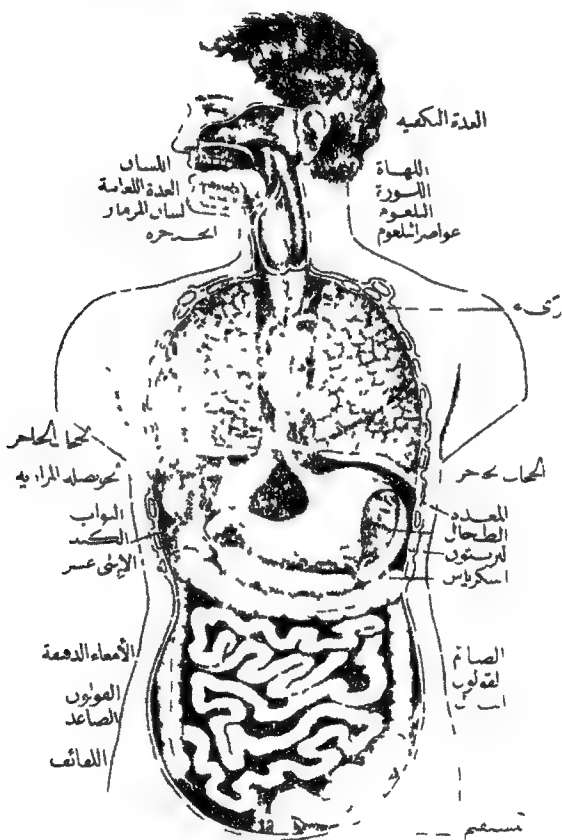
٥ - الجهاز الدورى : ويتركب من القلب ، والأوعية ، والشرايين ،
والأوردة ، ووظيفته جريان الدم فى الجسم

وكل جهاز من الأجهزة المذكورة له عمل خاص ، وعمل مشترك ؛ أعني أن كل جهاز يعمل غير ما يعمل الآخر ، ويعمل لنفسه وللكل في آن واحد فللمعدة مثلاً تعمل غير ما يعمل القلب ، والقلب يعمل غير ما يعمل الصدر ، وكل من المعدة والقلب والصدر لازم للآخر ولنفسه والجميع يعمل لغاية واحدة ، وهي حفظ الكل ، والكل ضروري لحياة الإنسان التي لولاها لفقد ، وأصبح في عالم الأموات فسبحان الذي أودع في جسم الإنسان من المجائب والأسرار ، ما دل على قدرته وعظمته ، واعترف العالم بوحدانيته وأزليته وهذا القسم كسابقه في وضعه ومواده، حيث يستفيد منه القارئ علماء، وصحة، ولفة وأخلاقاً ، ودينياً والله تعالى أسأل أن يوفقنا دائماً لخدمة العلم ، والدين، والإنسانية ، إنه السميع المجيب ؟

على فكرى

مصر الجديدة في ٢٧ نوفمبر سنة ١٩٣٤

الْجَهَّازُ الْمَضِي



الجهاز الرغصى أو (المصنع الجسمانى)

هو من أدق الأحيرة التى أندعها المدع حل وعلا فى جسم الإنسان ، وأدأها على حكمته الباهرة ، وصنعه البديع ، واحتصاصه استقبال المداء ومصغه ، فانتلاعه فهضمه مؤثرات وعوامل مختلفة ، وتحليله إلى ما يحمله قابلاً للامتصاص ، وتمدية الجسم به ونفاذه ؛ أما ما يتعدر امتصاصه فيمرّ به مرّاً إلى خارج الجسم فى قنوات ومساالك خاصة حتى لا يمتك فى الجسم فيصر به ويسدّه

والجهاز الهضمى قسماً :

الأول - القناة الهضمية ، ومبدأها الفم ، ومنها الاست أو الشرح ، وتختلف فى الاتساع باختلاف أحرانها وتتألف من :

١ - الفم ٢ - البلعوم ٣ - المريء ٤ - المعدة ٥ - الأمعاء أو المصران

ومستكمل على كل عضو منها على حدة بالتتابع

٢ - الثانى : هو ملحقات القناة الهضمية وتوانمها ، وهى الأحسام التى تمرر السوائل المؤثرة فى الأعدية ، أى المدد اللعابية ، والكبد ، والكرياس ، والطحال

القناة الرغصية وأجزاؤها

١ - الفم

الفم هو تحويف يصبى الشكل .مداء بين الفكين ، ويحدّه من أعلى الحنك ، أى القوة الحسكية ، ومن أسفل اللسان ، ومن الجانبين الحذان ، ومن الجانب اللّهاء والعلصمة ويحتوى الفم على الأسنان ، وسقف الحنك ، واللّهاء ، والعلصمة ، واللسان ، ولسان الرمار ، والمدد اللعابية ، واللوثرين

الأسنان

الأسنان من أجل نعم الله على الإنسان ؛ لأنها تعين المعدة على إجمادة المهضم ، وهو من ضروريات الحياة . ثم أنها حلية الفم ، والواسطة الكبرى لتحسين الألفاظ عند التكلم ، إذ مدار مخارج أغلب الحروف على الأسنان

والأسنان أعضاء عظمية صلبة ، مثبتة في فجوات أو ثقوب تسمى (الأسناخ) موضعها حافة كل من عظمي الفك العلوي والفك السفلي . ومن تآلفها يتكون قوس شبيه بنصف الدائرة على حافة كل فك ، وكل قوس مكون من نصفين متماثلين في أنواع الأسنان . ووظيفتها تقطيع وطحن ومضغ الطعام

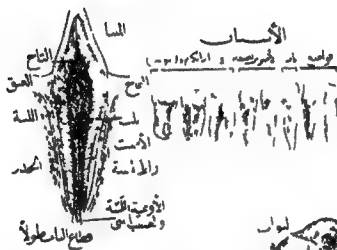
والأسنان الأمامية ، وعددها ثمانى أسنان تسمى : القواطع ، ووظيفتها تقطيع الأغذية ، والتي في الجوانب ، وعددها أربع تسمى : الأنياب ، ووظيفتها تمزيق الأغذية ، والتي في داخل الفم ، وعددها عشرون تسمى : الأضراس ، ووظيفتها طحن الأغذية ، وشكل السن يدل على وظيفته ، فالقواطع من الأمام الى الخلف حادة الحافة تشبه القدم . والأنياب طويلة مدببة . أما الأضراس فلي سطحها تتواءم وأغوار مستديرة . ولها جملة جذور ، وليس لأسنان الأطفال جذور وتسمى (بأسنان اللبن) وعددها عشرون سنًا في الفكين ، ثمانية قواطع في كل فك أربعة ، وثمانية أضراس أربعة في كل فك ، وأربعة أنياب ، اثنان في كل فك ، وتسقط في السنة السابعة من عمر الطفل فتحل محلها الأسنان النهائية

وتسمى الأسنان الأولى بالتسنين الأولى ، والأسنان المعوضة أو الدائمة بأسنان

التسنين الثاني ، وعددها يزيد عن عدد الأسنان اللبنية بانى عشر سنًا وهى : ثمانية أضراس صغيرة ، أربعة في كل فك ، وأربعة أضراس كبيرة ، اثنان في كل فك ، تظهر بعد سن البلوغ . ولذلك تسمى أضراس العقل

ويبتدىء ظهور أسنان اللبن في أواخر السنة الأولى من الولادة ، وقد ذكرنا

أعضاء الجهاز الهضمي



أن عددها عشرون : أربع قواطع في كل مك ، ونايان ، وأربع أصراس
وأسنان الفك الأسفل تظهر قبل أسنان الفك الأعلى ، وفي السنة السادسة
أو السابعة يبتدىء النسنين الثاني ، وفيه يلعب عدد الأسنان الى اثنتين وثلاثين سنًا ؛
لأن عدد الأصراس يكون خمسة في كل جهة . والأصراس الأولى تسمى :
الأصراس الكاذبة أو الصغيرة والأصراس الأخرى تسمى : الأصراس الصادقة
أو الكبيرة

والأصراس بوعان : الاثنان اللتان تليان الأنياب تسميان الأممية . والثلاثة
التالية لها تسمى الأصراس الطاحنة ، والى غيرها أن لكل حدر منها في الفك
العلوى ثلاث شعب ، وفي الفك السفلى شمتين

تركيب السن

وتركب السن من : تاج طاهر ، وحذر عائر في السح ، ويمصل الاسين رقبة
السن أو العق . وتتكون السن من أربع طبقات : المينا . وهي مادة صلبة جداً
تكسو التاج كله وتنتهي عند العق . والعاج وهو مادة صلبة تلي المينا الى باطن ومنها
أعاب الحذر . والأممت ، وهو طبقة صلبة تحيط بعاج الحذر من خارجه وتنتهي
عند العق . واللب . وهي مادة رخوة في داخل تحويف العاج في الحذر وفي التاج
اللثة

حسم هس يعطى أسنان ، ويعرف عند العامة بلحم الأسنان
وتتكون من سبيح حلوى مرن ، ومن عشاء محاطي ، ووطيقتها حفظ الأسنان
وتسيتها

سقف الحنك

هو الجزء العلوى من الفم ، والسفلى للحجر الآمية ، ويتألف من جرابين

الأول عظمى مكون من عظم الفك العلوى ، والثانى رخو مكون من النشاء المخاطى الذى يبتدىء من ثثة الفك العلوى وينتهى فى سقف الحنك العظمى ، ووظيفته فصل الحفر الأنفية عن تجويف الفم

اللهاة

زائدة عضلية، مغطاة بنشاء مخاطى، معلقة فى الجزء الخلقى من سقف الحنك « أو القبة الحنكية » ومتصلة به ، ووظيفتها سد الجهة الخلفية من الحفر الأنفية وقت البلع والازدرد

الغلاصمة

زائدة صغيرة مستديرة فى آخر اللهاة ووظيفتها تقويتها

اللسان

عضو الكلام والنوق ، وهو كتلة عضلية مغطاة بالنشاء المخاطى، وتغلاأ أكثر الفم ووظيفته جمع الطعام المضغ فى الفم، وتوجيهه الى الحلق، والإعانة على الازدرد « والطبيب يحكم على صحة الإنسان باختبار هذا المضغ من جهة لونه وشكله ونظافته »

وهو موضوع فى مؤخر الفم وأسفله وله قمة متحركة فى كل اتجاه واللسان للإنسان مرشد أمين ، ومنبه له ، فمضى حكم بأن الطعم لا يوافقته تنبهت النفس واشتأزت منه، وكرهت للمدة قبوله، مخافة أن يهيجها أو يضر بها . ولو حكم بأن الطعم لذيد ، والطعام نافع للبدن، فالنفس تشتهيه ، وترداد رغبتها فيه ، كما ترداد للمعدة اشتياقا لقبوله ، وسائر أعضاء الهضم ترداد قوة ونشاطاً لهضمه

لسان الزمار

قطعة غضروفية ليفية موضعها قاعدة اللسان ، ووظيفتها سد الحنجرة وقت الازدرد وتسمى أيضاً : ضيق الحنجرة

الغدد اللعابية

الغدد اللعابية هي غدد موضوعة في الفم شبيهة بالأسفنج ، ينفرز منها ، خصوصاً في أثناء المضغ ، سائل قلوى لاشتماله على أملاح قلوية ذائبة فيه ، وهو اللعاب المعروف (بالريق) وهو كثير الفوائد ، لأنه يندى الفم ، ويسهل حركة اللسان في التكلم والمضغ ويساعد على الهضم بتحليله المادة الغذائية ، وتأثيره تأثيراً كيمائياً في المواد النشوية (وسيتأتى ذكرها بالتفصيل في ملحقات الجهاز الهضمي)

الموزتان

غدتان يعضيتا الشكل (كاللوزة) وموضعهما جانبا الفم من الجهة الخلفية تنفرز من سطحها مادة لعابية ، وهما قابتان للالتهاب خصوصاً عند الأطفال

البرزخ

هو الفتحة التي بين تجويف الفم والبالوم ، وإلى جانبيه الموزتان الآنفتحتا الذكر

ملكمة الخالق

لما كان الإنسان محتاجاً إلى غذاء خلق له مدخل يدخل فيه الغذاء من الخارج وهو الفم

ولما كانت الحاجة إلى الغذاء وقتاً بعد وقت ، خلق الفم بحيث ينطبق ، مرة وينفتح أخرى ، بخلاف المنخرين ، فانهما خلقا مفتوحين دائماً لدوام حاجة الاستنشاق ثم لم يخلق مجرى الفم مستقيم التجويف كقصبه الرثة مثلاً ، بحيث لا يصلح إلا لمرور الغذاء فيه ، بل جعل فيه فضاءً يجتمع الطعام فيه ، حتى يصير مستعداً للبلع وتحسين آلة الذوق فلن كان صالحاً طحنته آلات الطحن وإلا مجته

وجعل الشفتان تنطبقان عليه ، لئلا تجف رطوبته بالهواء الواصل اليه من خارج كما في سائر الأعضاء ، لأن هذه الرطوبة معينة على بلع الطعام ، وتحريك اللسان للكلام ومن منافعه كونه مدخلا للهواء إلى قصبه الرثة

ولما كان بقاء الإنسان لا يمكن إلا بالتنفس اقتضت حكمة البارئ تعالى للتنفس طريقين ، أحدهما بالخياشيم ، والآخر بالفم ، حتى لو تعطل أحد الطريقين لآفة أو مرض يحصل للتنفس بالطريق الآخر

ومن جملة نعم الله على الإنسان ما أبدعه في كيفية وضع الفكين واتقان تركيبهما ، فترى الفك الأعلى ثابتاً لا يتحرك أبداً ، والأسفل يتحرك بكل سهولة ذات اليمين وذات الشمال ، ومن أعلى إلى أسفل وبالعكس ، اقتضت حكمة البارئ تحريك الفك الأسفل ؛ لأن تحريكه أسهل وأنفع من الفك الأعلى ، أما سهولته فلا أنه أصغر حجماً وأطوع حركةً وأما نفعه فلا أن الفك الأعلى متصل بالرأس ومواضع الحواس فكان يتحرك بحركته الحواس والدماغ دائماً ، وفي ذلك من الفساد مالا يحصى

فخاق الفك الأعلى ثابتاً والأسفل متحركاً

وجعل في عظم الرأس عند الصدغين ثقبين واسعين ، وعلق فيهما الفك الأسفل تعليقاً ساساً ليسهل انطباقه وانفتاحه

٢ - البلعوم

البلعوم أو الفم الخلفي : هو الجزء الثاني من القناة الهضمية فيما يلي الفم تواءم، ويتصل بالفم عند مضيق الحلق ، وتفصله عنه اللهاة ، وهو تجويف خاف تجويف الفم والأنف والحنجرة ، يتبدى من قاعدة الجمجمة ، وينتهى على محاذة الفقرة السادسة العنقية الى حيث يتصل بالمرى ، وهو قمي الشكل ، ويتصل من أعلاه ومقدمه بالفشاء المخاطي للحنجرة الأنفية ، ومن الجانبين بالفشاء المخاطي ، ومن الأسفل بالحنجرة ، ووظيفته قبول الأطعمة المضغوطة وقت انحدارها من الفم ، فيقبض عليها ويدفعها الى أسفل فتنزل الى المرى وتمر فيه من المنق والصدر حتى تصل الى المعدة

٣ - المرى

المرى قناة طويلة اسطوانية ، غشائية عضلية ، تمر أولاً خلف القلب والرئة ، ثم تدخل البطن بين قاعتي الحجاب الحاجز ، الى أن تصل الى المعدة ، وتمتد من أسفل البلعوم الى المعدة حيث تنتهي على محاذة الفقرة الحادية عشرة الصدرية . ووظيفته توصيل البالة الغذائية من البلعوم الى المعدة

وتمر البالة الغذائية في المرى بواسطة انقباض أليافه العضلية ، وليس بتأثير النقل فقط ، وينقسم المرى حسب موقعه الى ثلاثة أجزاء :

١ - الجزء العنقي يجاور من أمام القصبة الهوائية ، ومن خلف العمود الفقري ومن الجانبين الغدة الدرقية

٢ - الجزء الصدري : وهو أطول الأجزاء ، ويجاور من أمام ومن أعلاه الى أسفل القصبة الهوائية والسبعة اليسرى والتمامور ، والحجاب الحاجز ، ومن خلف العمود الفقري ، ومن اليمين البلورا والرئة اليمنى ، ومن اليسار البلورا والرئة اليسرى والأورطي

٣ - الجزء البطني : وهو أقصر الأجزاء ، وموضوع في البطن ، ويُفطى بالبريتون من أمام ومن الجانبين

٤ - المعدة

هى العضو المهم فى الهضم ؛ بل هى أهم أعضاء الجسم ، إذ بصلاحها يصلح ويفسدها يفسد

والمعدة كيس عضلى غشائى ، موضعه بالمرض فى الجزء العلوى من البطن أسفل الحجاب الحاجز نحو الجهة اليسرى تحت الرئة والقلب ، وتجاور الكبد من الجهة اليمنى ، والطحال من اليسرى

ولها فتحتان : إحداها فى الناحية اليسرى ، وتدخل منها الأطعمة ، وتتصل بالمرئ وتسمى « الفؤاد » لأنها موضوعة أسفل القلب ، والثانية فى الناحية اليمنى وتخرج منها الأطعمة لتدخل فى الأمعاء وتسمى « البواب » وهى بمنزلة الحارس للأمعاء ، لا يسمح بخروج شئ من المعدة إلى الأمعاء إلا إذا تم هضمه ، وهى منحنية على نفسها ، وشكلها كشكل قربة الموسيقى ، حافتها العليا مقعرة قصيرة جداً وحافتها السفلى مقوسة المسماة بالانحناء العظيم للمعدة على المكس ، أعنى محدب ممدى الاستطالة

وللمعدة وجهان :

١ - الوجه الأمامى : نصفه الأيسر يجاور الحجاب الحاجز من أمام ، وهذا يفصله من قاعدة الرئة اليسرى والتامور ، والنصف الأيمن يجاور الكبد ، وجدار البطن

٢ - الوجه الخلفى السفلى : يجاور الحجاب الحاجز والطحال والكلية اليسرى والبنكرياس ، والانحناء الطحالى للقولون ومساريقا القولون المستعرض ، والوجهان مغطيان بالبريتون

وينقسم تجويف المعدة إلى ثلاثة أقسام :

١ - جسم التجويف : وهو أكبر الأقسام ، ومه لفتحة المريئية

٢ - قاعدة التجويف : وهى أوسع قسم

٣ — البواب : وهو أضيق قسم، وبه الفتحة البوابة ، وهذه الفتحة محاطة بالعضلة العاصرة البوابية

وتحتوى المعدة والأمعاء غدداً صغيرةً جداً أنبوية الشكل ، وظيفتها إفراز العصارة المعدية

وهذه العصارة حمضية دائماً لا إحتوائها على (حمض الكلوريدريك) وفيها خميرة هاضمة اسمها « البسين » واسمها اللغوى « الحماطوم »

وتمكث في المعدة الأغذية بضع ساعات قبل أن تصل الأمعاء ووظيفة المعدة قبول الأغذية وعلبها ، وطحنها ، وإحالتها إلى عجينة صالحة للتغذية

فإذا كانت المعدة سليمة كان الهضم جيداً ، وإذا كانت متفيرة ساء الهضم ، وترتب على ذلك ضرر بالصحة كإقيال : المعدة بيت الداء

فمن الواجب إذن الإعتناء بسلامة المعدة ، لأنها كما قلنا أهم أعضاء الهضم بل أهم أعضاء الجسم

حكمة الخالق

المعدة

هي شبيهة بقرعة طويلة العنق مركبة بثلاث طبقات ، ومركبة من شظايا دقاق شبيهة بشظايا العصب ، تسمى (الليف) يحيط بها لحم ، وليف أحد الطبقات بالطول ، والأخرى بالعرض ، والأخرى بالورب ، فالليف الطولاني يجذب الغذاء ، والليف الذي بالعرض يدفعها ، والورب يمسكها ، وربما تؤثر فيه الحرارة وتنضجها ووضعت تحت القلب ، وبين الكبد والطحال ، يميناً ويساراً ، ولحم الصلب من خلف ، لتنال من حرارة هذه الأعضاء ، فينضج فيها الغذاء ، وجمل أمامها إلى صفاق البطن ليمتد إذا امتلأت من الغذاء ، وخلقت مستديرة الشكل لتسع غذاءً كثيراً ، وقمرها أوسع من أعلاها ، لأن قامة الإنسان منتصبة ، وما يتناوله من الطعام والشراب ثقيل ، فميل الجميع إلى جهة قعر المعدة فوجب أن يكون أوسع وقم المعدة مفتوح دائماً ؛ لأن وضعه فوق المعدة ، فلا يخرج منه ما في المعدة ، وخلق مجراها إلى الأمعاء بحيث يفتح في وقت وينغلق في وقت ، لأن وضعه أسفل فيحتاج الغذاء إلى أن يلبث فيه ريثما ينضج ، فلو كان مفتوحاً لنزل الغذاء فيه من غير هضم ، فإذا صار الغذاء نضجاً كف الماسكة عن الإمساك وأخذت الدافعة في الدفع إلى الأمعاء وخلق من خارج المعدة عليها غشاء ، وترب

أما الغشاء فهو جسم متنسج من ليف عصباني كنسيج الثياب ، وجمل في المعدة ليكون وقاية لها ، ويربطها بالأعضاء التي حولها وأما الترب فهو جسم شمعي خص بالخاق المعدة من الأمام ليفيدها حرارة مع سهولة الانسلاط إذا امتلأت المعدة من الغذاء وجمل الترب من قدام أكثر ، لأن توقع وصول البرد من هذا الجانب أكثر وخلق قم المعدة عصبانياً ليكون قوى الإحساس بالحاجة إلى الغذاء ، وخلق قمرها لحمانياً لينضج الغذاء بحرارة اللحم

٥ - الأمعاء أو (المصران)

قناة غشائية مصلية تشغل جزءاً كبيراً من تجويف البطن ، وهي ممتدة من المعدة الى الدبر (الشرج) وتنقسم الى أمعاء دقاق ، وأمعاء غلاظ

الأمعاء الدقاق

هي الجزء الأكثر طولاً من القناة الهضمية ، وهي على شكل أنبوبة ضيقة ، تمتد من المعدة الى الأمعاء الغلاظ ، وتنشعب على نفسها مراراً ، وطولها في الإنسان قدر طول الحسم ست مرات ، ويبلغ سبعة أمتار تقريباً ، وموضوعه في وسط البطن ، وتتصل كلها إلا جزءاً صغيراً منها بالجدار الخلفي للبطن بواسطة ثنية من البريتون تسمى المساريقا وتنقسم الأمعاء الدقاق الى ثلاثة أقسام وهي : الاثني عشرى . والصائم . واللفائف

الاثني عشرى

يسمى بذلك لأن أول من وضعه من علماء التشريح قدر مقاسه بانى عثر أصبغاً ويمتاز بأنه أقصر وأوسع وأقل حركته من كل الأمعاء الدقاق ، وأيضاً يمتاز بخلوه من المساريقا ويتبدى من الفتحة البوابية للمعدة ، وينتهى على يمين الفقرة الثانية القطنية باتحاده مع الصائم وشكله كحرف (C)

وفيه تنصب القناة المرارية الآتية من الكبد ، والقناة البنكرياسية الآتية من البنكرياس

الصائم واللفائف

هما الجزآن الكبيران من الأمعاء الدقاق ، ولا يوجد بينهما فرق طاهر ، ويمتازان من بعضهما بكثرة ثنايا الغشاء المخاطى في الصائم ، ويوجد غدّد ليفاوية في اللفائف تسمى (ييار)

ويسمى الصائم واللفائف (بالأمعاء المساريقية) لأنها تتصل بالمساريقا ، والمساريقا تسمح بحركة كبيرة للأمعاء ، والأمعاء اللقاق عضلية مبطنة بنشاء مخاطي يحتوى غدداً صغيرة جداً أنبوية الشكل، تفرز العصارات، وهي قلوية التأثير، وفي هذا الجزء من القناة الهضمية يكمل هضم الأغذية ، وتنتهى الأمعاء اللقاق حيث أول الأمعاء الغلاظ في الحفرة الحرقفية اليمنى

الأمعاء الغلاظ

تلى الأمعاء اللقاق ، وهي التى تقبل فضلات الهضم، أعنى الأغذية غير المهضومة لأجل قذفها الى الخارج، وهي عضلية التركيب، ومبطنة بنشاء مخاطي، إلا أنها أكثر اتساعاً من الأمعاء اللقاق، ولكنها أقل حركة منها، وبظاهرها زوائد دهنية، ويشاهد في ظاهرها ثلاثة أنثرطة مستطيلة تمتد في طول الأمعاء ويشاهد أيضاً بروزات في جدارها

وتنقسم إلى أربعة أقسام وهي : الأعور . والقولون . والمستقيم . والشرح

الأعور

كيس موضوع في الحفرة الحرقفية اليمنى، طوله ٦ سنتيمترات تقريباً وكله منفطى بالبريتون، وتفتح في جانبه الأيسر نهاية الأمعاء اللقاق، وحول هذه الفتحة صمام يسمى : الصمام القولوني

ويوجد بأسفل الصمام القولوني زائدة تسمى : الزائدة الدودية ، متوسط طولها ٩ سنتيمترات، وهي مغطاة بالبريتون، وسائبة تتمتع بحركة كبيرة

القولون

قناة كبيرة الحجم، محدية، توجد بعد الأعور، وتصمد في الجهة اليمنى نحو الكبد

ثم تمر عرضاً بأسفل البطن ، ثم تنزل في الجهة اليسرى نحو الحوض ، وتشرف على المستقيم ، الذي هو آخر القناة الهضمية ، ويوجد في محل اتصال اللغائف بالقولون صمام يمنع رجوع المواد البرازية من الأمعاء الغلاظ الى الأمعاء الدقيقة

وينقسم القولون الى أربعة أجزاء وهى : ١ - القولون الطالع أو الصاعد ، يبتدى من الأعور في الحفرة الحرقفية اليمنى ، ويتجه الى أعلى ، وطوله ١٥ سنتيمتراً تقريباً وينتهى تحت الكبد، ويمجاور الكلية اليمنى والجدار الخلفى للبطن ، وينطى بالبريتون من أمام فقط ، ٢ - القولون المستعرض يبلغ طوله ٥٠ سنتيمتراً تقريباً ، ويبتدى من نهاية القولون الطالع تحت الكبد، حيث يكون معه إنحناء يسمى (الإنحناء الكبدى) ويرسم قوساً ينحنى الى أسفل وينتهى تحت الطحال ، حيث يكون مع القولون النازل الإنحناء الطحالى ، ٣ - القولون النازل يبلغ طوله ٨ سنتيمترات ، ويبدأ تحت الطحال من نهاية القولون المستعرض وينتهى الى معاذاة الحدة الحرقفية اليسرى ، وهو مغطى بالبريتون من أمام فقط ، ويمجاور الطحال والكلىة اليسرى ، ٤ - القولون الحرقفى وطوله ٢٠ سنتيمتراً ، وموضوع فى الحفرة الحرقفية اليسرى ومغطى كله بالبريتون وينتهى أمام الفقرة العجزية حيث يتصل بالمستقيم

المستقيم

يبتدىء أمام الفقرة الثانية العجزية ، وينتهى على بمد سنتيمترين أسفل قمة المصمص ، ويتبع إنحناء العجز والمصمص ، ويبلغ طوله ٤٠ سنتيمتراً تقريباً ، ويوجد فى جزئه السفلى انتفاخ يسمى (نفاطة المستقيم) ويغطى البريتون ثلثيه الأعلىين من أمام ، ومن الجانبين ، أما الثلث السفلى فخال من البريتون

الشرح أو الأست

هو آخر جزء فى القناة الهضمية طوله سنتيمتران ونصف تقريباً ، ويبتدىء من

نهاية المستقيم أسفل قمة المصعص، ويتجه الى خلف وأسفل، وينتهي بالفتحة الشرجية وهو عياط بمضلة تسمى (المضلة العاصرة) لأنها باقياها المستمر تمنع الخروج الفجائي للمواد المجتمعة في الأمعاء الثلاث
وجميع أجزاء القناة الهضمية من المعدة الى المستقيم مبطنة الظاهر بنشاء معلى كبير يسمى (البريتون أو الرب) وينطى أيضاً الوجه الأُنسى للجدر الباطنية ، وسيأتى الكلام عليه

هكمة الخالق

الما : هو جسم من جوهر المدة مجوف ، ليس بواسع التجويف ، له شظايا بالطول والمرض والورب ، ينزل فيه ما الهضم في المدة من الغذاء . وهذا الجسم ينمطف ويلتف ، وفي مروره منعطفات كثيرة، ويليه من الكبد جداول كثيرة ضيقة ، وإنما خلق ضيقاً ليكون زمن اشتاله على ماينفذ فيه طويلاً فيتمكن من هضم الغذاء وأما طوله فلهضم الثانى ماقت الأول وهكذا الى آخرها ، ولا يبق مع الفضول غذاء فيه وأما الشظايا فالوضع بالطول لجذب الغذاء ، والموضع بالمرض لدفعه ، والموضع بالورب لامساكه والأعضاء جميعاً ستة ، وفي آخرها تجويف واسع يجتمع فيه التفل كما يجتمع البول في المثانة ، وعلى طرف هذا الما (المضلة المانعة) من الخروج حتى تطلقه عند الإرادة

ملحقات الجهاز الرضغى وتوابه

يشتمل الجهاز الرضغى، خلاف القناة المضغية التى مر ذكرها، على أعضاء آخر مهمتها إفراز سوائل ضرورية لحصول المضغ وهى : الغدد اللعابية ، والكبد ، والبنكرياس والطحال ، والبطن ، والبريتون

١ - الغدد اللعابية

مركبة من جيبات مجتمعة، ومنظمة بعضها الى بعض، بحيث يكون منها قصيصات غير منتظمة، وضاربة الى اللون السنجابى، وهى صلبة النسيج، شديدة المقاومة، وعددها ثلاثة على كل من جانبي الوجه وهى :

١ - الغدة النكفية : وهى أكبر الغدد الثلاث ، موضوعة فى الحفرة النكفية أسفل وأمام الأذن ، وخلف فرع الفك السفلى ، ويمتد جزء منها الى الأمام ، وفى هذا الجزء تنشأ القناة النكفية التى تحمل إفراز الغدة الى الفم

٢ - الغدة تحت الفك : حجمها كاللوزة وهى موضوعة فى مثلث تحت الفك

السفلى ، وقناة تفتح فى أرضية الفم على حدة صغيرة الى جانب قيد اللسان

٣ - الغدة تحت اللسان : أصغر الغدد الثلاث وموضوعة تحت النشاء المخاطى

مباشرة فى أرضية الفم ، لها أكثر من قناة تفتح حوله فتحة قناة الغدة التى تحت الفك وهذه الغدد كلها تفرز اللعاب الذى يصل الى فراغ الفم بواسطة مجار دقيقة فيختلط بالكتلة الغذائية فى أثناء مضغها . واللعاب يحتوى خثائر ذات تأثير على المواد النشوية، فيحللها الى مركبات أبسط منها ، تتأثر بالمصارات المعوية فتصبح بذلك سهلة الإمتصاص إذا ما وصلت الى الأمعاء الدقيقة

وكما طالت مدة المضغ زاد إفراز اللعاب ، فزيد بذلك كمية الحماض ويسهل بذلك الهضم
وللعاب فوائد كثيرة : منها ترطيب الفم ، وتندية الكتلة الغذائية ليسهل بلعها

٢ - الكبد

هو المصنوع المفرد للصفراء ، أو المصاراة الصفراوية : وهو موضوع في الجزء العلوي والأيمن من البطن ، وهو أكبر غدة موجودة في الجسم ، ومنفرد غير منتظم الشكل ، وله سطح علوي محدب ، و سطح سفلي مقعر ، ونسيجه صفيق هنس ، ولونه أسمر مائل إلى الحمرة ، وهو مكون من حبيبات صغيرة أصلية في حجم حبة الدخن تنتهي فيها أوعية دموية ، وتخرج منها أصول القنوات المفردة للصفراء ، وهذه القنوات يجتمع بعضها مع بعض ، وتكون فرعاً يأخذ في اللفظ تدريجاً لتكوين القناة المسماة « بالقناة الصفراوية » وتخرج من السطح السفلي لهذا المصنوع ، وتفتح في الاثنى عشرى بعيدة عن المعدة بمسافة صغيرة ، وقبل انتهاء هذه القناة تتصل بكيس صغير غشائي يسمى « بالحويلة المرارية » التي تخدم كمستودع للصفراء ، وشكلها كالكثيرى لها جسم وعنق ، وجسمها يتجه إلى أمام ، ويشاهد تحت الحافة السفلى للكبد ، وعنقها يتجه إلى خلف ، ويمتد كقناة تتحد مع القناة الكبدية وتكون « القناة المرارية » والحويلة مغطاة بالبريتون فقط من أسفل ، وينقسم الكبد إلى فصين : أحدهما يميني والآخر يساري ، منفصل أحدهما عن الآخر بشق مستطيل

ولا يست وظيفة الكبد خاصة بإفراز الصفراء وحدها التي تساعد على هضم المواد الدهنية ؛ بل يحيل أيضاً بعض متحصلات الهضم المعوي إلى سكر

٣ - البنكرياس

غدة طويلة مسطحة موضوعة خلف المعدة وتحتها أمام العمود الفقري

ونسيجها يشبه نسيج الغدد اللعابية ، ولونها أبيض ضارب إلى السنجابي وتتركب من حبيبات ينضم بعضها إلى بعض ، فيتكون منها قصيصات متميزة تخرج منها أصول قناة مفرزة تنفتح كالقناة الكبدية فى الاثنى عشرى
وظيفة البنكرياس : إفراز عصارة لعابية تسمى (العصارة البنكرياسية) تنصب منه بواسطة قناة فى الجزء العلوى من الأمعاء أو الاثنى عشرى فتلتطف الصفراء وتمين على انقسام الأغذية إلى قسمين : أى أن العصارة البنكرياسية تحيل الأطعمة التى مرت من المعدة وصارت كيموساً إلى كيلوس

٤- الطحال

غدة مستطيلة كقبضة اليد فى حجمها ، موضعها الجهة اليسرى من التجويف البطنى ، بين المعدة والحجاب الحاجز ، وتلامس المعدة والبنكرياس . وهو يساعد على تنقية الدم بإعدام كراته الحمراء المتهوكة الضعيفة ، حتى لا يكون وجودها سبباً لضعف غيرها ، ويقوم بشكوين كرات دموية بيضاء جديدة
وهو يشتمل على خيوط عضلية تنقبض وتنبسط ، فتقلل حجم الطحال وتزيده وقيل : ان دمًا يتوجه منه إلى المعدة حين امتلائها فيعين على الهضم
وقد يزداد حجمه كثيراً عن الحالة الطبيعية فى بعض الأمراض خصوصاً لحميات المتقطعة

٥ - البطن

أ كبر تجويف فى الجسم ، ويحده الحجاب الحاجز من أعلى ، وأرضية الحوض من أسفل ، وجدار عضلى من أمام والعمود الفقرى ، وعضلات الظهر من خلف ، وينقسم هذا التجويف إلى قسمين :
١ - قسم أعلى حافة الحوض الصغير ، وهو البطن الحقيقى

٢ - وقسم أسفل الحافة وهو الحوض الحقيقي
ويُشَي البطن من الداخل غشاء اسمه « البريتون »

٦ - البريتون أو الترب

هو أكبر غشاء مصلى فى الجسم ، كال كيس ، لا فتحة له عند الذكور ، وله فتحتان عند الاناث ، وسطحه الباطنى أملس ، مندى بكمية من سائل مصلى وفائدته جعل سطح الأحشاء البطنية أملس لتسهيل الحركة عليها وربط أحشاء مختلفة بما يجاورها ، بحيث يكون بعض الأحشاء ساكناً وبعضها متحركاً وهذا الأخير ناشئ من الاستطالات البريتونية المسماة « بالساريقا » التى لها فائدة أخرى ، وهى أن تكون عمراً للأوعية والأعصاب ، ومجسماً لتعدد لتفاوتية تسمى (بالقعد الساريقية)

حكمة الخالق

الكبد : هو جسم لحمى ألين من القلب وأرطب ، يحمل روحاً طبيعياً ، ودماً غذائياً ، يتغذمنه فى العروق إلى سائر الأعضاء ، وهو موضوع فى الجانب الأيمن تحت الضلوع العالية من ضلوع الخلف ، وشكله هلالى ، وتقعيره فى الجانب الذى على المعدة ، وحدبته على الحجاب ، وهو مربوط برباطات تتصل بالنشاء الذى عليه ، ينبت من مقعره قناة تنقسم إلى أقسام ؛ منها ما يأتى قمر المعدة وإلى الأمعاء . وبهذه الفوهات يجذب الغذاء إلى الكبد ، ويصير فى الكبد ما ينضجه ، وفى حذبة الكبد عروق تسمى (الأوردة) يجرى فيها الدم إلى سائر الأعضاء

وخلق جرم الكبد شبيها بالدم الجامد ليحيل الكيلوس فيه إلى شبه جوهره المرارة : هى وعاء المرة الصفراء ، موضوعة فى قمر الجانب الأعلى من الكبد ، ولها

مجرى أن أحدهما يتصل بتقعر الكبد ، والآ خر يتشعب فيتصل بالأ معاء العليا ، وبأسفل
المعدة

فالرارة تجذب من مقر الكبد المرة الصفراء وتقذفها إلى الأمعاء ، أما الجنب
فلتصفية الدم عن المرة الصفراء

وأما القنف فلتنقية الأمعاء من الفضول ، وينصب منها إلى عضلة المخرج فيثبت
على الحاجة

ولما كانت المعدة والأمعاء محتاجة إلى التنقية من الفضول لما بقى فيها من بقية
الغذاء فضلة لرجة يطلع بها ، جعل المرة مجرى ضيقاً إلى المعدة فتصب إليها المرة
فتجلوها من الخلط البلغمى وتفلسها ، فإن البلغم لا يزال يتولد في المعدة عند خلاء
المعدة واشتداد الجوع ، فلو كان انصبابها وقت امتلاء المعدة لاختلطت بالغذاء
وأفسدته

الطحال : هو جسم لحمي طويل الشكل ، موضوع في الجانب الأيسر ، يحوى دماً
سوداوياً ينبت فيه قناتان ، إحداها تتصل بتقعر الكبد ، وتجذب الخلط السوداوى من
الدم لتلا ينفذ الدم مع السوداء ، بل يصفو عن الخلط الرديء ، والقناة الثانية تتصل
بضم المعدة وتثبت على شهوة الغذاء

انظر إلى حكمة الصانع جلّت قدرته ، كيف اقتضى تدبير تصفية الدم من الصفراء
والسوداء ليكون الغذاء صالحاً سليماً من الفضول ، ثم استعملها لفائدتين عظيمتين
إحداها التنبيه على شهوة الغذاء ، والأخرى التنبيه على خروج الفضلة

نصائح دينية

١ - قال الله تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةً مِنْ دُونِكُمْ لَا يَأْمُرُونَكُمْ خَبْرًا وَلَا يَنْهَوْنَكُمْ عَنْ أَنْتَهِكُمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ ﴾

(سورة آل عمران)

المعنى : يعنى بذلك تعالى ذكره : يا أيها الذين صدقوا الله ورسوله ، وأقروا بما جاءهم به نبيهم من عند ربهم (لا تتخذوا بطانة من دونهكم) أى لا تتخذوا أولياء وأصدقاء لأنفسكم من دون أهل ملتكم ودينكم ، أى من غير المؤمنين ، لما انطوا عليه من الفتن والخيانة فخذروهم بذلك منهم ، ونههم إلى ضررهم ، فقال تعالى : (لا يأمرونكم خبلاً) يعنى أن هذه البطانة لا تقصروا ولا تدع جهدها فيما يورثكم الخيال والفساد ، وأما قوله (ودُّوا ما عنكم) أى ودوا عنتكم ، يعنى يتمنون لكم العنت والشر في دينكم ، وما يسوءكم ولا يسركم وقال الله تعالى بمد ذلك :

(قد بدت البغضاء) يعنى بذلك جل ثناؤه ، قد بدت بغضاء هؤلاء المنافقين . الذين نهيتكم أيها المؤمنون أن تتخذوهم أخلاء وأصفياء لكم (من أفواههم) يعنى بالسنتهم ، والذي بدا لهم منهم بالسنتهم تكلمهم في حق المؤمنين بما يسوءهم ، وعدوانهم على من خالفهم من المؤمنين وقال الله تعالى :

(وما تخفي صدورهم أكبر) يعنى ما تكن صدور هؤلاء المنافقين الكافرين أكبر مما قد أبدوا بالسنتهم

٢ - قال الله تعالى :

﴿ وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا قَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ أُذْفَعُوا قَالُوا لَوْ نَعْلَمَ قِتَالًا

لَا تَبِعَنَا كُمْ هُمْ لِلْكَافِرِ يَوْمَئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِلْإِيمَانِ يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ ﴿١﴾ (سورة آل عمران)

المعنى : أن المنافقين الذين رجعوا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وعن أصحابه حين سار إلى المشركين (بأحد) لقتالهم، قال لهم المسلمون : تعالوا قاتلوا المشركين معنا أو ادفعوا بتكثيركم سوادنا

فقالوا : لو نعلم أنكم تقاتلون ، لسرنا معكم إليهم ، ولكننا معكم عليهم ؛ ولكن لا نرى أن يكون بينكم وبين القوم قتال

فبذلك لبسوا على المؤمنين ، وخدعهم باظهار غير ما يطمنون ، حتى كشف الله سرهم ٣ - قال الله تعالى :

﴿ إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِالسِّتْرِ كُمْ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ ﴾ (سورة النور)

المعنى : تلتقون الإفك ، الذي جاءت به المصيبة من أهل الإفك ، الذين خاضوا في أمر عائشة ، المشيعون فيها الكذب والائتم ، بالسنتكم (وتقولون بأفواهكم ما ليس لكم به علم) من الأمر الذي تروونه ، ولا تعلمون حقيقته ولا صحته

(وتحسبونوه هيناً) أى وتظنون أن قولكم هذا هين سهل ، لا إثم عليكم فيه ، ولا حرج (وهو عند الله عظيم) لأنكم تؤذون به رسول الله صلى الله عليه وسلم وحليلته

٤ - قال الله تعالى ﴿ الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَى أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ

أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ (سورة يس)

المعنى : نطبع على أفواه المشركين يوم القيامة ، أى تطلق أفواههم ، وتكلمنا أيديهم بما عملوا في الدنيا من معاصي الله وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون أى بما كانوا يقتربون في الدنيا من الآثام

٥ - قال الله تعالى :

﴿ يُرِيدُونَ أَنْ يُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْبَى اللَّهُ إِلَّا أَنْ يُتِمَّ نُورُهُ وَلَوْ

كَرِهَ الْكَافِرُونَ ﴿١﴾ (سورة التوبة)

يقول الله تعالى ذكره : يريد هؤلاء الكافرون ، المتخذون أحبارهم و رهبانهم والمسيح بن مريم أرباباً ، (أن يطفئوا نور الله « القرآن » بأفواههم) يعني أنهم يحاولون بتكذيبهم بدين الله الذي بعث به رسوله ، وصدّهم الناس عنه بألسنتهم ، أن يطلوه وهو النور الذي جملة الله خلقه ضياءً (وبأبي الله إلا أن يتم نوره) أى لا يرضى الله إلا أن يملأ دينه ، وتظهر كلمته ، ويتم الحق الذي بعث به رسوله محمد صلى الله عليه وسلم (ولو كره الكافرون) أى المكذبون به

٦ - قال الله تعالى : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ أَيْحَسِبُ أَنْ لَنْ يَقْدَرَ عَلَيْهِ

أَحَدٌ ﴿٢﴾ (سورة البلد)

المعنى : أنه خلق الإنسان (فى كبد) أى فى شدة ، أى يكابد أمور الدنيا والآخرة ويمالجها

وقوله : (أَيْحَسِبُ أَنْ لَنْ يَقْدَرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ) أَيْحَسِبُ هَذَا الْقَوَى بِجَلَدِهِ وَقُوَّتِهِ أَنْ لَنْ يَقْهَرَهُ أَحَدٌ وَيَقْلِبَهُ ؟ فَاللهُ غَالِبُهُ وَقَاهِرُهُ

٧ - قال الله تعالى :

﴿ مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ . وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيماً قَطَطَ أَمْعَاءَهُمْ ﴾ (سورة محمد)

يقول الله تعالى ذكره : صفة الجنة التي وعدها المتقون - وهم الذين اتقوا فى الدنيا عقاب الله باداء فرائضه ، واجتناب معاصيه - (فيها أنهار من ماء غير آسن) أى غير متغير الريح (وأنهار من لبن لم يتغير طعمه) لأنه لم يحلب من حيوان فيتغير طعمه

بالخروج من الضروع ؛ ولكنه خلقه الله ابتداء في الأنهار ، فهو بهيته لم يتغير عما خلقه عليه (وأنهار من خرفة للشارين) أى يلتذون بشر بها (وأنهار من عسل مصفى) أى قد صفى من القذى ؛ لأنه خلق في الأنهار ابتداء سائلاً جارى سائل الماء واللبن المخلوقين فيها

(ولهم فيها من كل الثمرات ومنفرة من ربهم) أى لهؤلاء المتقين فى هذه الجنة من هذه الأنهار التى ذكرت ، من جميع الثمرات التى تكون على الأشجار ، وعفو من الله لهم عن ذنوبهم ، التى أذنبوها فى الدنيا ثم تابوا منها وقوله (كمن هو خالد فى النار) أى من هو فى هذه الجنة التى سبق ذكر وصفها لا يكون كمن هو خالد فى النار

(وسقوا ماءً حمياً فقطع أمعاءهم) أى سقى هؤلاء الذين هم خلود فى النار ماءً قد انتهى إلى شدة الحرارة ، فقطع ذلك الماء من شدة حره أمعاءهم ، حتى يخرج من أديارهم ٨ - قال الله تعالى : ﴿ فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْخُلُقُومَ وَأَنْتُمْ حِينِيذٍ تَنْظُرُونَ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ ﴾ (الواقعة)

المعنى : (فلولا اذا بلغت الخلقوم) أى فهلا إذا بلغت النفوس ، عند خروجها من أجسادكم أيها الناس ، حلاقيمكم (وانتم حينئذ تنظرون ونحن أقرب إليه منكم) أى رسلنا الذين يقبضون روحه أقرب إليه منكم (ولكن لا تبصرون)

٩ - قال الله تعالى : ﴿ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ ﴾

(سورة الأحزاب)

المعنى : (واذا زاغت الأبصار) أى شخصت (وبلغت القلوب الحناجر) أى بلغت القلوب الحناجر من الفزع

الأحاديث والآثار

الفم

- ١ - أحتوا في أفواه المداخين التراب (عن ابن عمر)
- ٢ - احفظ ما بين لحييك (فك) وما بين رجليك (فرجك)
- ٣ - أخذنا فألك من فيك (عن أبي هريرة) حديث حسن
- ٤ - إذا أردت أن تبرق ، فلا تبرق عن يمينك ؛ ولكن عن يسارك ، إن كان فارغاً فإن لم يكن فارغاً ، فتحت قدمك (عن طارق بن عبد الله)
- ٥ - البصاق في المسجد خطيئة ، وكفارتها دفنها (عن أنس)
- ٦ - إذا تمجشأ أو عطس ، فلا يرفع بهما الصوت ، فإن الشيطان يحب أن يرفع بهما الصوت (من عبادة بن الصامت)
- ٧ - إذا تئاب أحدكم فليضع يده على فيه ، فإن الشيطان يدخل مع التثاؤب (عن أبي سعيد)
- ٨ - التثاؤب من الشيطان ، فإذا تئاب أحدكم فليرده ما استطاع ، فإن أحدكم إذا قال : ها ، ضحك منه الشيطان (عن أبي هريرة)
- ٩ - طيبوا أفواهكم بالسواك فإنها طرق القرآن (عن سمرة)
- ١٠ - إذا استكتم (أى إذا أخذتم السواك) فاستموا عرضاً (عن عطاء)
- ١١ - السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب ، ومجلاة للبصر (عن ابن عباس)
- أى أنه آلة تنظفه وتطهره ، ويرضى الرب ، لأنه نظيف يحب النظافة ، ويجلى البصر
- ١٢ - ماجأني جبريل قط إلا أمرني بالسواك حتى لقد خشيت أن أحقن مقدمي (عن أبي امامة)
- ١٣ - لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء (عن أبي هريرة)

١٤ - تخللوا (أى استعملوا الخلطة) فانه نظافة ، والنظافة تدعو إلى الإيمان ، والإيمان مع صاحبه في الجنة (عن ابن مسعود)

الأسنان

كل ذى ناب سبب فأكله حرام (عن أبي هريرة)
(أى كل حيوان ذى ناب يصل به فأكله حرام ، بخلاف ماله ناب لا يصل به كضب فأكله حلال)

الكبد والطحال

أحلت لنا ميتتان ودمان ؛ فأما الميتتان فالحوت والجراد ، وأما الدمان فالكبد والطحال (عن ابن عمر)

المعدة والبطن

ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطنه ، حسب ابن آدم لقيات تقمن صلبه ، فان كان فاعلاً لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه (عن المقدم)
البطنة أصل الداء (أى امتلاء البطن) والحمية أصل الدواء (أى المحافظة على عدم تكليف المعدة بما ليس في طاقتها)
البطنة تذهب الفطنة ، وتجلب الداء العضال

قواعد صحية

العناية بنظافة الفم والأسنان

١ - يجب تطهير الفم بنفسه، والاحتراز مما يدعو الى تصاعد الروائح الكريهة منه وأفضل وسيلة لنظافته استعمال (السواك) المعروف بخشب الأراك (وهو شجريت في بلاد العرب) يطيب الفم لاحتوائه أصلاً عطرياً ، ويشد اللثة لقبض فيه ، ويقوى المدة لاحتوائه جوهرًا مساعدًا على الهضم ، ويدبر البول . وفي حديث عمر رضى الله عنه : عليكم بالخشبين : يعنى السواك ، والخلخال

وقد وقف علماء الأفرنج على مزايا السواك ، فمدحوه وحثوا على استعماله وروى عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : السواك مطهرة للفم مرضاة للرب ومجلاة للبصر (عن ابن عباس)

وقال الدكتور الحاج أحمد عارف الوديني (فى قصيدته الطب النبوى) فى مدح السواك :

ومن السواك أجل غنم يجتنى	لن استقر به عضال الداء
تنقى به الأسنان من أدرانها	إن السواك لها أجل تقاء
وبه شذى يندو به الفم عطرًا	كالزهر وسط الروضة الفناء
وتزيل عنها مادة حجرية	كانت بها كالصخرة الصماء
لولا المشقة كان فرضاً لازماً	أكرم بها من شرعة سمحاء

وقال أحد الشعراء فى مدح السواك :

بالله ان جزت بوادى الأراك	وقبلت أغصانه اللذن فاك
فابث الى الملوك من بعضها	فانى والله مالى سواك

٢ - يعضض الفم كل صباح عقب القيام من النوم بماء النقى الطاهر ، ففى ذلك

مزايأ صحية ، وكذا غسله بعد تناول كل طعام

٣ - بما أن للأسنان وظيفة هامة ، إذ بها يتم تفتيت الأطعمة ومضغها ، فالناية بنظافتها إذن من أهم الأمور ، ولا يخفى أنه تتخللها وقت الأكل جزئيات اللحم وبقايا الأطعمة الأخرى ، مما لويق في ثناياها اختمره ونشأ عنه الفساد، فتحدث رائحة كريهة للفم ، وتحدث تلك الفضلات المختلفة إتلاف الأسنان بتسويسها ، وتمريضها للآلام الشديدة

ولذلك يجب لحفظ الأسنان أن تنظف كل حين ، لاسيما بعد تناول الطعام ، ويتم تنظيفها بأعواد الخلال التي تحتوى عنصراً طبيعياً عظيم الأثر في تطهيرها وتقويتها فضلاً عن كونها لينة غير مؤذية (وبز الخلة مفيد جداً في أمراض السكلى ؛ لأنه مدر للبول، ولذا يصفه كثير من الأطباء)

٤ - إذا فرغ الإنسان من الطعام، ولم يتيسر له عود الخلال، فلا يتخذ لتنظيف أسنانه الدبابيس ، أو الأبر أو أسنان الأقلام ، أو أطراف المدي والشوك ، بل يستعمل أنصاب الريش المبرية ، أو الأعواد المدية من الخشب ونحوها ، مما يؤمن أذاه لثة

٥ - يجب ذلك الأسنان يومياً بمسحوق الدقاق «دقيق الترمس» أو خليط الفحم النباتي مع الملح، أو بمسحوق (بى كورونات الصودا)

٦ - ينبغى عدم مفاجأة الفم بالأكولات الساخنة والباردة على التعاقب قبل أن تعادل حرارة الفم ؛ لأنها تحدث خللاً في الأسنان

٧ - يجب عدم استعمال الأسنان في رفع الأحمال الثقيلة ، كما أنه يجب عدم كسر الأجسام الصلبة كالجوز والبندق وخلافهما بالأسنان ، لأنها تحدث إما خلعها أو كسرها

٨ - لا توسخ فك ، ولا تقبح رائحته، بشرب الدخان (وما يماثله) فإنه فضلاً عن أن فى استعماله بليغ الضرر بالصحة ، فإن فيه خسارة المال . وقد ثبت لدى الأطباء أنه سم بطيء ، ولذا حرمه بعض علماء الدين وكتبوا فيه رسائل خاصة به

٩ - مما يضر بالأسنان ضرراً بليغاً أكل الحلوى ، فإنه إذا بقى شئ بالفم وحول

الأسنان تخمر بسرعة، ونشأ منه حمض يسمى (بحمض اللبنيك) وهو من أشد الأسباب في إتلاف الأسنان وتسويسها
وكذلك أكل الفواكه التي لم يتم نضجها أو الحامضة منها؛ لأنها تضر بالطلاء
الواقى لها إذ أن تأثير الحوامض فيه شبيه بتأثير عصارة الليمون على قشرة رقيقة
من الصدف أو الرخام

نصائح أدبية

آداب القم والأسنان

١ - من الوقار والادب ألاّ تلوك القم بلسانك أمام الغير ، تتحرى به فضلات الطعام ، ولا تضعه بين الشفتين للاستخفاف
٢ - متى تسكمت فلا تطبق أسنانك بعضها على بعض ، وليكن صوتك متوسطاً لا مرتفعاً ولا منخفضاً

٣ - من الأدب عدم التجشئ (التكرع) أمام الحضور والتثاؤب بدون وضع اليد على القم ، بل يجب أن يستر القم يعطن أو يظهر اليد اليمنى ، أو يظهر اليد اليسرى أو يمد يد مع إمالة الوجه ، وكذا وقت السعال ، وتجنب التكلم وقهما
٤ - إذا تكررت التثاؤب ، أو السعال ، في حضرة أناس ، فالأليق الخروج من محل الاجتماع لعدم إزعاج راحتهم

٥ - إذا أخذك السعال ، فضع منديلك على فمك ، كيلا يطير رشاس اللعاب منه على وجوه الحاضرين ، أو اتبذ مكاناً قصبياً حتى ينصرف السعال

٦ - يلزم الاحتراس وقت التكلم من خروج اللعاب من الفم ، ووقوعه أمام الحاضرين ، ولا يكون ذلك إلا بالتؤدة في الكلام ، وحسن تخريج الألفاظ

٧ - من سلامة النطق إذا أحسن الإنسان بالحاجة إلى البصق أن يبصق في منديله ، وأن يحذر البصق من النوافذ (الشبايك) وعلى الجدران والقراش أو على الأرض ، وأن يراعى في حالة البصق تحويل وجهه قليلاً عن الحاضرين ، وأن يكون بصقه بلا صوت ولا جهد

٨ - لا ينبغي التبسم في وجه متألم ، ولا الضحك في وجه غضبان ، فإن ذلك يؤذيه ، ودليل على الاستهزاء والاحتقار ، وإن كنت بحضرة أناس بهم كدر أو حزن فتجنب التبسم والضحك ، ولا تسكلم إلا بما يسلى خاطرهم ، ويغف آلامهم

٩- ينبغي أن تكون باش الوجه ، واحترس من الإفراط في الضحك والمزاح
وكن في غاية الحشمة والكمال

كلمات لغوية

الفم

- فوه - يقال : ما فهِتُ بكلمة ، وما تفوهت بها ، وفلوهته بكذا
يقال : رجل أفوه ، وامرأة فوهاء
ويقال : زوجتي فوهاء ، شوهاء (أى واسعة الفم فيبيحته)
» : رجل فيه (أى أكل) واستفاه الرجل (أى اشتد أكله بعد قلته)
» : رأيته عند فوهة النهر ، وفوهة الرقاق (أى مدخله)
» : رجل منطبق مفوه ، وكان الأحنف رجلاً مفوّهًا منطبقاً
ومن المجاز : دخلوا أفواه البلد ، وخرجوا من أرجله (أى أوائله وأواخره)
« : لافض فوه (أى ثغره) وخطيب أشدق (أى مفوه كليم)
ويقال : تشدق في كلامه (أى تشبه بالأشدق تفصحاً)
ويقال : سدّدت فاه وأبجنته
» : ففرقاه نحوه (أى طمع فيه)
» : فلان حنكته التجارب (أى صار حنكاً) ورجل حنك (أى مجرب)

معايب الفم

- الشدق : سمة الشدقين ، يقال : رجل أشدق أى (واسع الشدقين) وهما انتهاء
الفم من الجانبين
الضجج : ميل في الفم وما يليه ، ويقال : رجل أضجج (أى ذو عوج في الفم وفي الأنف)

الضَرْزُ : لصوق الحنك الأعلى بالأسفل
 المَدَلُ : استرخاء الشفتين وغلقهما
 اللَّطَعُ : يياض يمتريها
 البخر : رائحة كريهة للقم ، ويقال : رجل أبخر ، أى بقمه كراهة
 الجلع : قصورهما عن الانضمام ، وكان موسى الهادى أجلع

فى تقسيم ماء القم

ما دام فيه : فهو ريق ، ورُضاب
 فاذا عَلِكَ : فهو عصيب
 فاذا سال : فهو لعاب
 فاذا رى به : فهو بزاق وبصاق

ترتيب الضحك

التبسم : أول مراتب الضحك
 الالهلاسُ : إخفاؤه
 الإقترار والانكلال : هما الضحك الحسن
 الكتكتة : شدة الضحك
 القهقهة ، والقرقرة ، والسكركرة ، ثم الاستغراب ، ثم الطخطخة ، وهى ان
 يقول طيخ طيخ ، ثم الأهزاق والأهزقة وهى أن يذهب الضحك به كل مذهب

ما قيل فى وصف الريق

قال ابن وكيع البسى :

ريق إذا ما ازددت من شربه رِيًّا ثنانى الرّى ظمّانا

كالخمر أروى ما يكون الفنى من شربها أعطش ما كانا
وقال ابن الروى :

يأرب ريق بات بدر الدجى يحجه بين ثنايا كا
يُروى ولا ينهاك عن شربه والماء يرويك وينها كا

السن والأسنان

سنٌ سُنّةٌ حسنة (طرق طريقة حسنة)
وفى الحديث : من سنٌ سُنّةٌ حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها ، ومن سنٌ
سنة سيئة فعليه وزرها ووزر من عمل بها
استن بسنته ، وفلان متسنن (أى عامل بالسنة)
سنٌ الماء على وجهه : صبه صباً سهلاً
سنٌ الحديدية : حدها
سنٌ السكينة بالمسن ، والأسنان ، شحذها وجعلها قاطعة ، السنان الذى يسن
السكينة وغيرها

واستنت الرمح : جعلت له سنناً
وسن أسنانه بالسنون (وهو السواك)
وما أحسن سُنّة وجهه : أى صورته إذا كانت معتدلة
ومن المجاز : كبرت سنه ، وهو حديث السن ، وكبير السن ، وقد أسن ،
وله ابنٌ سن ابنك ، وأولاد أسنان بنيك
وأعطى سنّاً من رأس الثوم وأسناناً منه
وأصلح أسنان مفتاحك ، وسن القلم
ووقع فى سن رأسه : أى فى عدد شعر رأسه من الخير والنعم
وسنٌ الأمير رعيته : أحسن سياستها ، وسن إبله : أحسن رعيته

وفرس مسنونة : متعمدة احسن القيام عليها ، وسن فلان فلاناً : مدحه وأطراه
وهذا مما يَسُنُّك على الطعام . يشحذك على أكله ويشبهه اليك
وسن الله على يدى فلان قضاء حاجتى : أجراه

ما قيل فى الأسنان

محاسنها

الشَّنْبُ : رقة الأسنان واستواؤها وحسها
الرَّئِلُ : حسن تنضيدها واتساقها
التفليج : تفرُّج ما بينها ويقال : فلان أفلج
الشتت : تفرقها فى غير تباعد؛ بل فى استواء وحسن ؛ يقال : ثمر شتيت : إذا كان
مُفَلَّجاً حسناً أبيض
الأشُرُّ : تحزير فى أطراف الثنايا يدل على حداثة السن وقرب المولد
الظلم : الماء الذى يجرى على الأسنان من البريق لا من الريق

مقايبحها

الرَّوْقُ : طولها . الكَسَسُ . صفرها . الثَّلَلُ : تراكبها وزيادة سن فيها
الشَّغَا : اختلاف منابتها . اللَّصَصُ . شدة تقاربها وانضمامها
اليكَلُ : إقبالها على باطن الفم . الدَّقَقُ . إنصبابها إلى قدام
الفقم : تقدم سفلاها على العليا . القلحُ صفرتها . الطَّرَامَةُ : خضرتها
الحفر : ما يلزق بها . الدرد . ذهابها . الهتمم إنكسارها ويقال : فلان أهتم .
اللطط : سقوطها إلا أنساخها

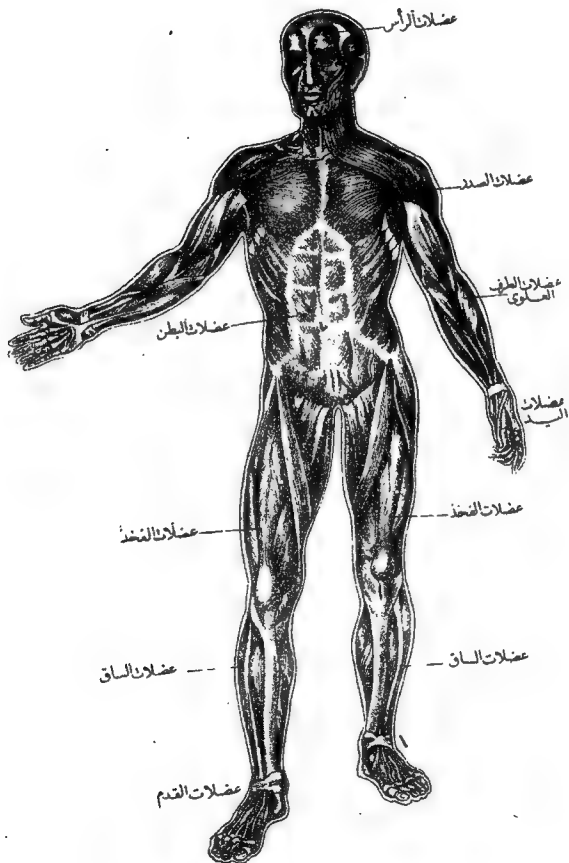
البطن

- يقال : رجل مبطونٌ ، وبَطِينٌ ، ومبطنٌ ، ومبطنٌ (أى عليل البطن وعظيمه وأكول وخصيص) وفلان عريض البطن (أى غني)
- يقال : باطننت صاحبي (أى شدته معي) وبطن ثوبه بطانة حسنة
- ومن المجاز : نزلوا بطن الوادي ، وهم في بطن مكة ، وبطنه من أكرم بطون العرب
- » : بطانة الأمير (أى حاشيته) وفلان مجرب قد بطن الأمور (كأنه ضرب بطونها عرفانا بمخافتها) ويقال فلان باطنه مثل ظاهره (أى لا يخفى شيئاً)
- » : اتقوا القواحش ما ظهر منها وما بطن (أى ما خفى منها وما ظهر)
- » : فلان أبطن له الأمر (أى أخفى ضميره عنه)

ما قيل في الكبد

- يقال : كبّده أصبت كبده . ورجل أكبد ؛ وأصابه الكبد (أى اشتكى كبده) وكبد كل شيء (وسطه) وفلان يأكل كبود الدجاج وأكبادها
- ومن المجاز : بلغ كبد السماء (وسطها) وتكبّدت الشمس (توسطت)
- » ووضع يده على كبده (أى على ما يقابل الكبد من جنبه الأيسر)
- » ووضع السهم على كبد القوس (أى على مقبضها)
- » وهو يبحث عند كبد الأرض وأكبادها (أى معادنها)
- » ورمت إليه الأرض بأفلاذ كبدها (أى بكنوزها وذخايرها)
- » وانترع سهمه فوضعه في كبد القرطاس (أى في وسطه)
- » ووقع في كبد (أى في مشقة) وفي القرآن الكريم : ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ أى في مشقة وتعب . ويقال للخصماء : انهم لفي كبد من أمرهم ، وبعضهم يكابد بعضاً
- » هو يكابد الأمر ، والمسافر يكابد الليل (إذا ركب هوله وصعوبته)

الجهاز العضلي



وقال بعض السلف : أولادنا أكبادنا

وقال الشاعر :

« ولما أولادنا بيننا أكبادنا تمشى على الأرض »

ما قيل في الطحال

يقال : به طحال وهو (داء الطحال) وطحلته : أصبت طحاله . وقد طُحِلَ ، وطَحِلَ فهو (مطحول وطَحِل)

ويقال : رماد أطحل ، وشراب أطحل : كدِرٌ على لون الطُّحَال . وفيه طُحْلة وماء طَحِل ، وقد طَحِل : إذا فسد وتغير وعلاه الطُّحْلَب وفي المثل : ضيعت البيكار على طحال : يضرب لمن طلب حاجة يلى من أساء إليه

الأمثال اللغوية

الضم

بذات فه يفتضح الكذوب	يضرب للشخص الذى يعترف بذنبه
جعل الله رزقه قوت فه :	: أى جعله بحيث يراه ولا يصل اليه
حبك من خلا فوه	{ أى نحن فى شغل عنك : يضرب فى قلة عناية الرجل بشأن صاحبه }
طعم ذكرك معسول لكل فم	: هذا حث على حسن القول والفعل
أفوه من جرير	: يضرب للرجل المنطيق
فى فى ماء وهل ينطق من فى فه ماء ؟	: يضرب فى حالة عدم امكان التكلم
« قالت الضفدع قولاً فسرته الحكماء فى فى ماء وهل ينطق من فى فيه ماء؟ »	
فم يسبح ويد تدبج	: يضرب لمن يظهر التقوى وهو شرير قاتل
قد كاد يشرق بالريق	: يضرب لمن أشرف على الهلكة ثم نجى

لو بلغ الرزق فاه لولاه قفاه : يضرب للمحروم
كل جان يده إلى فمه : يضرب للجاني الذي يمتنع عن الكلام
في ملآن ماء : يضرب لمن يريد أن يتكلم ولكن لما يحجزه
عن الكلام

حدثني فاه إلى فمي : يضرب عند التكلم سرًا
يصبح ظمآن وفي البحر فمه : يضرب لمن يماثر بخيلا مثيرًا
فلان خفيف الشفة : أي قليل المسألة
سكت أنفًا، ونطق خلفًا، ويقال : سكت دهرًا، ونطق كفرًا، لمن لا يحسن الكلام
يقال : غضبوا فاقبلت أحداقهم (أعينهم) وأزبنت أشداقهم، أي خر منها لعاب
كالزبد

جاء في البردة :

« وانسب إلى ذاته ماشئت من شرف وانسب إلى قدره ماشئت من عظم »
« قال فضل رسول الله ليس له حد فيعرب عنه ناطق بفم »
وقال شوقي :

« ولله المدي فالكائنات ضياء وفم الزمان تبسم وثناء »

الأسنان

الناس كأسنان المشط : أي متساوون في النسب كلهم بنو آدم
يأكله بفرس ويطؤه بظلف : يضرب لمن يكفر صنيع المحسن إليه
يأكل بالفرس الذي لم يخاق : يضرب لمن يجب أن يحمد بغير إحسان
أشد من ناب جائع : يضرب في حالة الشدة
عض من نابه على جنم : يضرب للمنجذ المحنك
عض عليه بالنواجذ : أي حرص عليه

الكبد والطحال

- يأبَدَها على الكبد : يضرب للشئ السهل الهين
 فلان بين الخلب والكبد : يضرب للرجل الواقع في شدة
 ما ينفع الكبد يضر الطحال : يضرب للشئ الذي لا ينفع
 كقول الشاعر :
 « ولى مرضان مختلفان حال أن حليمة منهما يعنى بحالى »
 « إذا عالجت هذا جف كبدي وإن عالجت ذاك ربا طحالى »
 هو أسود الكبد : يضرب فى الاستشهاد على نقص الرجل

الأمثال العامة

الفم (الحنك)

- اطعم الفم تستحي العين : يقال في استعمال السياسة لجلب المصالح
- الخير بيان على الضبة : يقال لمن يدعى شيئاً يعد تصديقه ، وعند
- ظهور أمارات الشيء
- أحطك في حنكى واحلف ماشفتك : تقوله لمن يدعى الخدافة في الأمور وهو
- ليس كذلك
- الى مايلع ريق على ريق ماينلى صاحب : يقال في الحث على مداراة الأصحاب والفض
- ولا رفيق : عن هفواتهم
- أرميه البحر يطلع وفي حنكه سمكة : يقال في شأن من لا تؤثر فيه الدواهي والشدائد
- النار في كى ، والريح في فى : يقوله من استمد لشيء وأخذ لوازمه
- بعد ماراح المقبرة، بقى في حنكه سكرة : يقال عند مدح الشيء الذى عدم ، والحال
- أنه لم يكن ممدوحاً وقت وجوده
- تكون في حنكك تقسم لفيرك : يقوله من يكون معه شيء وأراد الانتفاع
- به فأخذ منه غيره وانتفع به
- فار ماساعه شقه حطوا في حنكه مرزبة : يقال فيمن تحمله الناس مالا يطيق من
- الأعمال فيمجز
- فتحوا حنكهم للدبان، وقالوا داقضا الرحمن : يقال فيمن يرتكن على القضاء ويترك
- للدافعة عن نفسه جيناً وجهلاً منه
- (في حنك سبع) (في حنك ثعبان) : يقال في وصف الشيء البعيد الحصول

كل من قال نار احترق فيه ، ومثله
 الى يقول الحق يكسروا حقه
 لولاك يا كمي ما كنت ياقي
 اوعى تفتح بُاك (فاك)
 سد بأه بقرشين
 يقال في الحث على عدم التعرض لأخبار
 الحكم المؤدى إلى الانتقام
 : بقوله من أكرم بسبب هيئته الظاهرة التي
 لولاها ما حصل له الاكرام
 : يقال في النعي عن الكلام
 : يضرب في الحث على اسكات شخص
 كثير الكلام والتشنيع والمجور

الأسنان

الى يا كل على ضرسه ، ينفع نفسه
 : يقال لمن يمتنع عن شيء يعود نفعه عليه
 وفي القرآن الكريم « من عمل صالحاً فلنفسه »
 وفي الحكم : المرء مجزى بعمله
 أنت نابك مزرع ، ومثله نابه أزرع
 : تقوله للرجل المجرب للأمر تصفه بشدة
 الدهاء . وفي كلام العرب : قد نجدته الأمور
 بدال ما تحلها بسنانك حلها بإيدك
 : يقال في تدارك الأمر قبل فواته
 حبيك يدغ لك الزلط ، وعدوك يتمنى
 : يقال عند مداراة الحبيب على حبيبه أو عند
 لك الفاظ
 : مؤاخنة العدو لعدوه واحدة بواحدة
 دخل في أسنانه ما يقاش يخرج
 : يقال عند وصف إنسان بصلافة رأيه في
 شيء معين

الزور

كلامه زى اللقمة الى تقف في الزور
 كلامه ما يفوتش من زورى
 يستعملان في الكلام الثقيل البارد الذي
 يشق سماعه لسبب ما

كلمة الحق تقف في الزود
مثل كلمة الحق مرة
وكلام الحق صعب على الناس

{ يقال لمن لا يرضى بالحق ، ويقول من يطلب
منه التكلم بالحق فيرى أمامه موانع من قبوله }

البطن

البطن ما يجيش عدو : يقال عند تعطف الإخوة على بعضهم
إلى وا كل لمة نية توجهه بطنه : يقوله التهم في شيء وهو يرى منه
إلى له ظهر ما ينصر بش على بطنه : يعني الذي يحتسب في شخص تنفعه حمايته
البطن يجيب ده وده : يقال إذا قيل أولاد فلان منهم فلان طيب
وفلان خبيث

المعنى في بطن الشاعر : يقال عند عدم معرفة الحقيقة المقصودة
وقال الشاعر:

«إن الكلام لفي الفؤاد وإنما جمل اللسان على الفؤاد دليلاً»

المصارين في البطن يتضاربوا : يقال عند تضارب الأقارب والأحباب بعضهم
مع بعض

إنت حصالك ضيقة : يستعمل في شأن من خلقه ضيق أو صدره
ضيق حرج

خلاها بطن حمار : يقال للشخص الذي يعمل المصاحبة بغير
مستحقها

بطنه زى بطن السيد : يقال لمن يأكل كثيراً أو لكبير البطن
خط في بطنك بطيخه صيفي : تقوله إذا أردت أن تسكن روع أخيك
أو صاحبك وتطمئه بنجاح مقصوده

خاوى البطن وعدغ لبان : يقال لمن يعمل العمل الذي لا يناسبه ولا يعود
عليه بمنفعة

دسوتهم عالية ويطونهم خاوية : يقال عند الاغترار بطواهر الأشياء
عصافير بطنه زفزقت ، مثل { يقالان في وصف إنسان بشدة الجوع
عصافير دماغه طارت من الجوع { وقالت العرب : صاحت عصافير بطنه
عند البطون تنوء العقول : أى لا يسمع ولا يعقل من كانت بطنه خاوية

الكبد

شماتة الحساد تفتت الأكباد : يقال عند التضرر ممن يشمت به في المصائب
لولا المعيرة قطعت كبدي ما كان على { يقوله من يستر مما حصل له من الفضائح
بالأعذار الواهية { بالي من يدي
مالك مضروب على كبديك : يقال للشخص المتكدر المتغيظ
داحته من كبدي ومثله داحته من قلبي : يضرب للشخص المحبوب

عملية الرضغ أو (دورة الرضغ)

أولاً - يدخل الطعام في الفم فيقطع وعضغ بالأسنان ويحصل ذلك بتحريك الفك الأسفل ؛ أما الفك الأعلى فتأب

وفي أثناء المضغ ينصب اللعاب عليه ويمتزج بالكتلة الغذائية ، ومما يسهل المضغ والبلع وجود مواد مخاطية في اللعاب ، وتؤثر خيرة اللعاب على المواد النشوية فتحيلها إلى مواد ذائبة ، ولهذا يجب مضغ الطعام جيداً ويعطى ، حتى يتيسر للعاب التأثير في أكبر كمية ممكنة من المواد النشوية

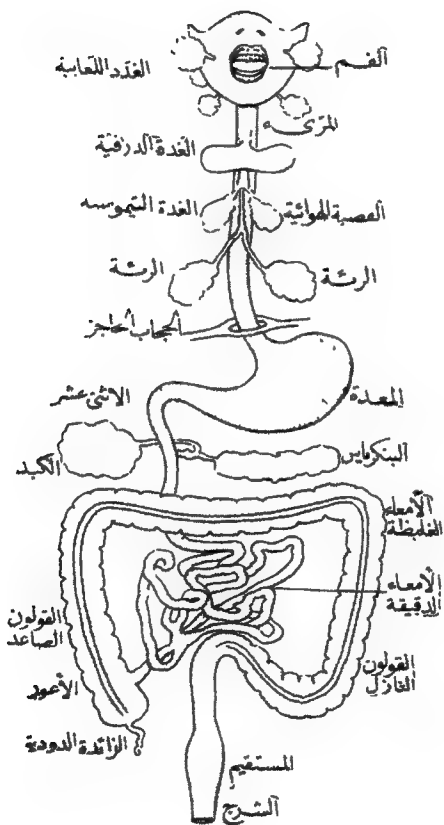
ويقوم اللسان بتحريك الكتلة الغذائية، وتساعد في ذلك عضلات الشفتين والخدين ، وبعد تمام المضغ تتحول الكتلة الغذائية بحركات اللسان والخدين إلى كرة تسمى (بالبلعة الغذائية) وهذه تنزلق إلى الجزء الخلفي من الفم فتقبض عضلاته ، وفي نفس الوقت ترتفع الحنجرة، وتنسد فتحتها بلسان الزمار، وتغر البلعة الغذائية إلى البلعوم، الذي يدفعها إلى المريء باقباض عضلاته فيضغطها إلى أسفل، وهكذا تستمر إلى أن تدخل المعدة من فتحتها القوادية وهذه العملية يقال لها : (الازدرد)

ثانياً - عند ما تصل البلعة الغذائية إلى المعدة تفرز عليه (المصارة المعدية) وتقوم عضلات المعدة بحركة دورية تساعد على هز الطعام ومزجه بالمصارة المعدية ويحصل الهضم الأول أو (التكيس)

والمصارة المعدية هي سائل رائق أصفر اللون ليموينه وطعمه ملحي وحمضي معاً، وهو ينفرز من أجربة كثيرة موجودة في جدران المعدة وخواصها ناشئة عن حمض يسمى (حمض اللبنيك) وبعض خاصيتها المذيبة ناشئة عن مادة مخصوصة تسمى (بيسين)

ومنى استعانت (بحمض اللبنيك) تكون لها قوة على إذابة المواد الزلالية أى (الأزوتية) لكنها تترك المواد الدسمة والجواهر النشوية بدون تأثير فيها

دورة الهضم



وفى أثناء عملية الهضم يكون البواب مغلقاً ، غير أنه يفتح بين حين إلى آخر فى أثناء الهضم ، ليسمح للأغذية التى تم هضمها بالمرور إلى الأمعاء ، ويسمى الغذاء الذى تم هضمه فى المعدة (بالكيموس) وهو سائل لبنى غليظ القوام حمضى التأثير ذو رائحة مقبولة

ثالثاً - عند مرور (الكيموس) من المعدة إلى الاثنى عشرى تصب عليه عصارتان هاضمتان خطيرتا الشأن تأتيان من غدتين مختلفين تسمى الأولى منهما (بالصفراء) وتأتى من الكبد بواسطة القناة الصفراوية ، والثانية تسمى (بالمصارة البنكرياسية) وتأتى من (البنكرياس) بواسطة قناة خاصة . وتتصل هاتان القناتان معاً عند دخولها فى الاثنى عشرى ، ثم يمر (الكيموس) إلى بقية الأمعاء الدقاق ويختلط بمصارة هاضمة أخرى تفرزها الأمعاء نفسها فتؤثر هذه العصارات المختلفة فى المواد التى لم تتأثر من قبل وتذيبها ، ويصبح (الكيموس) ذا قوام لبنى سائل ويسمى إذ ذاك (بالكيلوس) وبذلك يتم الهضم الثانى

رابعاً - يمر الكيلوس فى الأمعاء الدقاق بواسطة حركتها النودية ، وفى هذه الأثناء تمتص منه الأغذية الذائبة بواسطة الخلايا الموجودة فيها ، أما الجزء الباقى بعد ذلك فيمر إلى الأمعاء الغلاظ ويمتصه من الرجوع إلى الأمعاء الدقاق صمام ذو شرفتين ممتدتين نحو (الأعور)

خامساً - يستمر الامتصاص فى الأمعاء الغلاظ فتمتص المواد الذائبة بالتدريج ، وبذلك يصبح الجزء الباقى أكثر صلابة ويحتفظ الأمعاء الغلاظ به مدة معينة قبل ترزده إلى الخارج من الشرج

الامتصاص

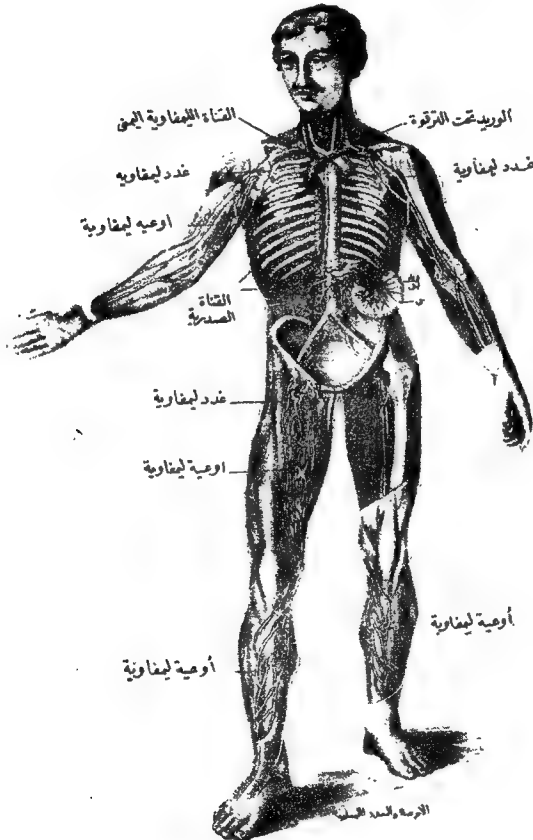
(الكيلوس) هو الجزء المهضوم الذى تستحيل كل قطرة منه إلى دم يكون به قوام حياة الإنسان ، وتكوين أنسجة الجسم بتمويض ما يستهلك منها وهذا الكيلوس أو السائل اللبنى الناتج من الهضم تمتصه أوعية رقيقة تسمى (الأوعية اللبنية أو الكيلوسية)

وعملية امتصاص الأوعية الكيلوسية من الأمعاء للكيلوس كامتصاص الجذور النباتية للمواد الغذائية من الأرض لتغذية النبات ، وينفذ الكيلوس في سمك جدار الأمعاء كما ينفذ في الورق النشاف ، وهذه الحركة المهمة يقال لها : (امتصاص الكيلوس) بواسطة جدار الأمعاء أو (الامتصاص الموى) وهذه الأوعية الكيلوسية كثيرة جداً ومصطفة على الأمعاء خصوصاً حول الاثنى عشرى

ولتعاريج الأمعاء الدقاق وثنياتها قائمة كونها تحدث سير المواد لامتصاص الكيلوس منها بحيث لا يبقى منها سوى ماليس منه فائدة فيندفع بواسطة الانقباضات الديدانية إلى القسم الثانى من القناة المعوية

ثم ان الأوعية الكيلوسية بعد أن تتصلب تمر في جملة عقد توجد في ثنية من البريتون تسمى (بالساريقا) ثم تجتمع معاً ويتصل بها الأمر إلى أن تستحيل إلى مجرى واحد كبير يعرف (بالقناة الصدرية) ويتحول ما في تلك الأوعية إليها ، وهذه القناة تمر من الحجاب الحاجز وتصل في الصدر على طول العمود الفقري ، وبعد ممر خفيف ينصب ما يوجد بها في مجرى غليظ قريب من القلب يقال له : (الوريد اليسارى) الموضوع تحت الرقوة ، ومنه إلى القلب ، وفي هذا الوريد يختلط الكيلوس بالدم الذى يدور في جدار الأمعاء ، والدم ينقل إلى جميع أجزاء الجسم الأغذية المهضومة ، أما الأجزاء غير المهضومة من الأغذية ويقال لها (الفضلات) فتستمر في الأمعاء الغلاظ حتى تندفع إلى الخارج من الفتحة الشرجية

الجهاز الليمفاوي



الجهاز اللمفاوى (أو جهاز الامتصاص)

يتألف من القناة الصدرية ، والقناة اللمفاوية اليمنى ، والأوعية اللمفاوية ، والأوعية اللمفية ، والغدد اللمفاوية واللمف

١ - القناة الصدرية : هي الوعاء الأساسى فى هذا الجهاز ، وتمر أمام السلسلة الفقرية ، وطولها نحو ١٨ بوصة ، وتصب فى الوريد عديم الاسم فى الجانب الأيسر من أصل الرقبة . وتشبه الأوردة فى تركيبها ، وبها كثير من الصمامات وفى أسفلها انفتاح على شكل مثلث يسمى (الحاصل الكيلوسى)

٢ - القناة اللمفاوية اليمنى : وهى دون سابقتها فى الحجم والأهمية ، وتفتح فى الوريد عديم الاسم الأيمن

٣ - الأوعية اللمفاوية : أوعية تمتص اللمف ، ويجهدها إلى إحدى القناتين المذكورتين ، وأصولها دقيقة جداً ، تنتشر فى المسافات بين خلايا الأنسجة ، وتسمى (الأوعية الشعرية اللمفاوية) ثم يتصل بعضها ببعض على التدريج فيتسع قطرها حتى تنتهى إلى إحدى القناتين اللمفاويتين الأساسيتين

٤ - الأوعية اللمفية : هى الأوعية الشعرية اللمفاوية التى فى الأمعاء ، وتمتص الكيلوس المتحصل من كيموس الغذاء

٥ - الغدد اللمفاوية : عقد يبلغ حجمها حجم الحصى أو أكثر ، تنتشر فى طريق الأوعية اللمفاوية ، ووظيفتها تكوين (كرات الدم البيضاء) وتنقية اللمف من المواد الغريبة التى به ، كالليكروبات وغيرها فلتقمها الكرات البيضاء ، إلا إذا كان عدد الميكروبات كثيراً فإنها تتغلب على الكرات البيضاء ، فإذا أصاب المرء جرح فى يده مثلاً ودخاها الميكروبات ، فإن لم تتغلب عليها تحولت إلى خراج يفرز قيحاً هو الكرات البيضاء التى ماتت أثناء مقاومتها للميكروبات

٦ - اللف سائل شفاف عديم اللون يحتوى على ماء الدم ، وعلى عدد عظيم من الكرات البيضاء ، ويخالف الدم فى أنه خال من الكرات الحمراء ، وكية الماء التى به أعظم من التى بالدم

ويتخلف من الدم الذى يخترق جدران الأوعية الشعرية بعد أن تمتص منه خلايا الأنسجة الغذاء والأكسجين، وتقذف فيه المواد التالفة ، فيسرى الأوعية المغاوية حتى يختلط بالدم عند اتصال كل من القناتين المغاويتين بالوريد عديم الاسم الأيمن والأيسر

هذا وتترك الأوعية اللبنية مع الأوعية الدموية فى امتصاص الغذاء فتمتص أكثر المواد الدهنية وتسير بها فى الأوعية المغاوية ، وفى أثناء سيرها يقل عدد الجزئيات الدهنية وتتكون الكرات البيضاء ، ويقرب الكيلوس من الدم فى تركيه كلما اقترب من المصب إلا أنه يكون خالياً من الكرات الحمراء
« عن كتاب تدير الصحة المدرسى »

خلاصة عمليتي الهضم والامتصاص

الأغذية التى يتناولها الإنسان تنقلب فى تطورات شتى من ابتداء دخولها فى الفم فتستحيل بواسطة أعضاء الهضم إلى جزأين :
جزء صالح لأن يمتص (وهو الكيلوس) أو العصاره المغذية
وجزء غير صالح (وهو الكيموس) يندفع إلى الخارج لعدم نفعه (وهو البراز أو الغائط)

وأول تغيير يحصل فى الأطعمة يكون فى الفم بواسطة الأسنان ولعاب الفم اللعابية المعروف (بالريق) فالأسنان تمضغها واللحاب ينديها ويبللها ، وهذا هو المعبر عنه (بالتلييب) ثم تمر الأطعمة أو البلعة الغذائية بسهولة إلى المعدة بعد أن تدخل البلعوم وتمزج بالريق ، وفى المعدة يتم التغيير الثانى فان طبقاتها تنقبض وتدور الأطعمة

وتسرب فيها بالعصارة المعدنية التي تحيلها إلى مادة لبنية اللون تسمى (بالكيروس) وهذا هو المبر عنه (بالتكميس)

وهذه المادة تمر في الاثنى عشرى وهناك تتحول بواسطة الصفراء والعصارة البنكرياسية إلى كيروس ، وهو المبر عنه (بالتكيلس) وإلى مواد برازية على التعاقب في جميع طول الأمعاء الدقاق بواسطة حركة دورية فتمتص الكيروس فيها شيئاً فشيئاً بواسطة الأوعية اللبنية النافذة وينصب الكيروس في الوريد الموجود تحت الترقوة على الجانب الأيسر بعد أن تمر في القناة الصدرية ؛ وهناك يمر بالريتين إلى القلب بحيث يصير بتأثير الهواء دمًا وهذا هو المبر عنه (بالامتصاص) وما بقى يخرج برازاً وهذا هو المبر عنه (بالتبرز)

جسم الإنسان كآلة بخارية

من يعم النظر في الجهاز الهضمي ودورة الهضم يستطيع تشبيه جسم الإنسان بالآلة البخارية

فكما أن الآلة البخارية تحتاج للوقود ، وباتحاد الوقود بالأكسجين (الذى هو أهم عنصر في الهواء) يشتعل الوقود ، ويحدث الحرارة التي يتحول الماء الذي في الدست أو القزان بواسطتها إلى بخار لادارة الآلة ، كذلك جسم الإنسان يحتاج إلى وقود وهو الغذاء ، وهذا الغذاء باتحاده بأوكسجين الهواء يحترق في أنسجة الجسم ، ونتيجة هذا الاحتراق البطيء حدوث حرارة الجسم

والغذاء الصالح لجسم الإنسان الذى فيه كمية كبيرة من الكربون (الفحم) هو النشويات كالخبز والبطاطس الخ . والدهنيات بأنواعها كذلك . وبعد أن تنهضم هذه الأنواع الغذائية تسير في الدم ثم في أنسجة الجسم وياحترقها بالأكسجين الذى تأتى به كرات الدم الحمراء من الرئة إلى الأنسجة في حركة التنفس كما سترى ذلك في وظائف التنفس والدم يحدث شيان :

الأول : (ظهور ثانى أو أكسيد الكربون) فى حركة الزفير ، وهى نتيجة كىاوية تحصل باتحاد الكربون بأ كسيجين الهواء عند احتراق أى وقود قابل للاشتعال والثانى : ظهور الحرارة ، وهو نتيجة الاحتراق الحقيقى البطيء وكما يحتاج تنور (فرن) الآلة البخارية إلى الهواء لاشتعال هذا الوقود - لأنه إذا منعنا الهواء عن الفرن ينطفئ الوقود وتبطل حركة الاشتعال - كذلك جسم الإنسان فأننا إذا منعنا عنه الهواء أو التنفس بناز آخر غير الهواء لا يصلح لتأدية عملية الاحتراق وتكون النتيجة انطفاء هذا الاحتراق وموت الإنسان

ويمكننا أيضاً الاستمرار فى تشبيه جسم الإنسان بالآلة البخارية ، فترى أن وقود الآلة البخارية لا يحترق كله فى التنور (الفرن) بل تبقى منه فضلات تسمى بالرماد ، وهذا الرماد إذا تجمع بكثرة فى التنور عاق حركة الاشتعال وتعذر وضع وقود آخر ، فلا بد من إخراج هذا الرماد

كذلك الإنسان ، فليست كل كمية الأكل التى يتعاملها صالحة للتغذية ، بل نرى جزءاً كبيراً منها يبق كفضلات لابد من إخراجها بعملية التبرز حتى يمكن أخذ غذاء جديد وإلاّ عطلت هذه الفضلات حركة الهضم كما يعطل الرماد وضع وقود جديد

وكما أن نتيجة احتراق الوقود هى إدارة الآلة البخارية ، كذلك غذاء الإنسان والهواء الذى يتنفسه هما سبب حياته وحركته

الغذاء

الغرض من تناول الغذاء إعطاء الجسم المواد التى تعين على تكوينه ونموه ، وتمويض ما يفقده الجسم ، والانتفاع بها كمواد احتراق يحفظ الجسم بها حرارته ، فالغذاء ينتج القوة اللازمة ليقوم الجسم بوظائفه البدنية والعقلية معاً ولكي نعرف أنواع الأطعمة التى تؤدى إلى هذه النتيجة يلزمنا أن نعرف المواد

التي يتركب الجسم نفسه منها ، فالجسم يتركب من المواد الآتية :

١ - ماء : وهو يكون الجزء العظيم من الجسم ؛ لأننا لو فصلنا الماء عن الجسم لنقص منه ثلثا وزنه

٢ - أملاح معدنية : وأهمها ملح الطعام (كلورود الصوديوم) (و كربونات وفوسفات الجير) وعلى هذين المالحين المول في تكوين العظام

٣ - المواد النشوية والسكرية : وعليها المول في الاحتراق

٤ - المواد الدسمة وهي من مواد الاحتراق أيضاً

٥ - المواد الزلالية : وهي قاعدة تكوين الأنسجة ومصل الدم والسكريات الدموية ؛ بل وجميع أعضاء الجسم ، وتوجد مواد أخرى غير ما ذكر بمقادير قليلة جداً (كالحديد) ، وهو عنصر مهم بالنسبة للدم فاذا قل مقداره في الجسم أصيب بالمرض المعروف بفقر الدم (الأنيميا)

يستنتج مما تقدم ، أنه لكي تقوم الأغذية بوظائفها المطلوبة يلزم أن تشمل على المواد التي ذكرناها ، فإلما نجد في المشروبات التي نشربها كما نجد داخلها في تركيب جميع المواد الغذائية ، والأملاح المعدنية نجد بها بكثرة في الخضر ، والمواد النشوية والسكرية نجدها في النشا والسكر والأرز والخضر كالبطاطس وغيرها ، والمواد الدسمة نجدها في الزيت والدهن والسمن

والمواد الزلالية أو الأزوتية نجدها في اللحوم وزلال البيض (والجلوتين) الموجود في القمح (والكازين) الموجود في اللبن

كمية الغذاء التي تكفي الإنسان

تقدر الأغذية الكربونية عادة بمقدار الحرارة التي يفقدها الجسم في مدة ٢٤ ساعة أما الزلاليات أو الأغذية الأزوتية (النيتروجينية) فتقدر بمقدار (النيتروجين) الذي يفرز في البول والعرق ، وأظهرت التجارب والبحوث أن البالغ يمكنه أن يعيش بالغذاء الآتي بغير أن يفقد شيئاً من وزنه أو يتأخر صحته

١ - زلاليات ١٠٠ جرام

٢ - دهنيات ١٠٠ جرام

٣ - نشويات ٢٤٠ حراما

٤ - ثم الأملاح والماء

ينتج مما تقدم أن واجب الإنسان أن يجعل غذاءه من الأنواع المذكورة ، وإن كان أغلب الأغذية على حدتها تحتوي جميع المواد المطلوبة للجسم ، فالخبز مثلا يحتوي من المواد الآتية : الجلوتين والنشا وملح الطعام، فلو أضيف إلى الخبز قطعة من السمن وقليل من الماء تكون منهما غذاء تام

ثم أن طعام الفقير مهما كان بسيطاً فهو يحتوي عادة كل المواد الغذائية على بساطتها وطعام الغنى مهما كان متنوعاً فهو لايزيد عن المواد الغذائية المطلوبة وكمية الغذاء التي يحتاج الإنسان إليها تختلف باختلاف السن والنوع والحالة الصحية ، وأحوال أخرى استثنائية ، فالرجل يأكل أكثر من الطفل ، والذكر أكثر من الأنثى عادة ، والسليم أكثر من المريض ، وبالعكس في بعض الأمراض كالبول السكري

« عن كتاب التدبير العام في الصحة والمرض »

الفيتامين

قد يحتوي الغذاء على المقدار الكافي من المادة الأزوتية والدهنية والنشوية والسكرية ، ومع ذلك يمجز عن تأدية وظيفته لمسد كفاية مابه من (الفيتامين) وهو مادة حقيقتها غير معروفة تماماً ؛ ولكنها موجودة بكمية قليلة في الأطعمة النيئة (الطازجة) والفيتامين ثلاثة أنواع :

١ - فيتامين أ ويوجد في مح (صفار) البيض وزيت السمك وغيرها ، وفقده من الطعام يسبب الكساح ، ويضعف مقاومة الجسم لمرض السل ونحوه من الأمراض

- ٢ - فيتامين ب ويوجد في جنين الحبوب كالقمح والذرة والأرز وغيرها .
وقد هذا النوع يحدث مرض (البريري) وهو مرض عصبي شديد الخطر
٣ - فيتامين ج ويوجد في التمار والخضر ، وقلته تفضي الى مرض (الاسكروط)
(الكُزاز) ومن ثم وجب أن يؤكل في كل يوم بعض الأغذية غير المطبوخة
كالفاكهة والخضر والجرجير ونحوها
كما ينبغي لمن يعيشون على نوع واحد من الطعام كالآرز مثلاً ألا يبالغوا في
إعداده وتقشيريه؛ لأن إزالة القشرة الظاهرة تزيل منه مادة الفيتامين
« عن كتاب تدبير الصحة المدرسى »

الأغذية الصحية

الأغذية الصحية هي التي يستفيد منها الجسم صحة وقوة ، وهي على ثلاثة أنواع :

١ - الأغذية الحيوانية ٢ - الأغذية النباتية ٣ - الفواكه ٤ - الخضر

١ - الأغذية الحيوانية

ان أهم ما يتغذى به الإنسان هو اللحم المتخذ من الحيوانات التي اعتاد الناس
أكل لحومها وهي : البقر ، والجاموس ، والضأن ، والمعز ، والإبل . فأما البقر
والجاموس فاحدهما مغذ سهل الهضم لمن كان صحيح البنية ، ولا يكون لحم هذه
الحيوانات جيداً إلا إذا كان الحيوان متوسط السن ، ولحم الحيوان الصغير السن
لطيف يناسب من بعمدته ضعف ، واللحم الذي به شحم كثير ثقيل عسر الهضم .
فذلك لا ينبغي الإكثار من أكل شحمه ؛ بل يكون بطريقة معتدلة
ومن اللحوم السرة الهضم اللحم المفروم الذي يعمل منه الكفتة ؛ لأنه يزدرد
بدون مضغ جيد

ومن اللحوم السهلة أيضاً لحم الأرنب ، ويسمى باللحم الأبيض ، وهو مناسب
للتناخين حديثاً من الأمراض

واللحم المشوى أكثر تغذية وأنفعها ؛ لأن خواصه وطعمه ورأبته باقيا في
أما اللحم السلوق قطعاً جيد ؛ لكن المفدى منه هو الرق
أما لحوم الطير ، فتختلف بحسب كونها أهلية وبرية . فالأهلية هي (الدجاج)
المعروف بالفراخ ، وهو نوعان : بلدى وروى . ثم البط والأوز والحمام ؛ أما الفراخ
فهي أخفها وألذها ، وأما لحم البط والأوز فتقل دسم عسر الهضم ؛ أما لحم الحمام فسهل
الهضم وليست طبيعته حارة كما ترعمه العامة

أما لحوم الطيور البرية فهي جيدة لكنها لا تناسب ضعيف الهضم
والسمك جيد ، مناسب للتغذية ، رخو سهل الهضم ، ولكل إقليم وقطر طريقة
مختلفة في جملة صالحاً للتغذية ، وقد يضر منه ما هو مصنوع على طريقة أهل مصر
المسمى عند العامة (بالفسيخ) لأنه عسر الهضم منه ، ينبى الاحتراس منه
ومن الأغذية الحيوانية (اللبن والبيض) ؛ أما اللبن فهو أعظم الجواهر المغذية ،
وأول غذاء للإنسان ؛ بل لكثير من الحيوان ، وقد يختلف بحسب الأغذية ، فالرأة
التي يكون غذاؤها من الجواهر النباتية يكثر لبنها ويحسن ، وكذلك الحيوانات التي
غذاؤها الأعشاب البرية ، وقد يحتوى اللبن على مواد تستخرج منه مثل القشلة
وهي الجزء الجيد من اللبن ، وتحتوى على كثير من الزبد

ومع كونها جيدة فهي لا تناسب ضعيف الهضم ؛ أما الزبدة والسمن (السلى)
فهما الجوهر الدسم الذى يوجد فى اللبن وقد يضر إلا كثر منهما فى الأطعمة لأنه
يتسبب عن ثقلها عسر الهضم ؛ واللبن الرائب أو الصافى فهو مبرد ، وإذا صفى منه
المادة الصفراء المسماة (بالشرش) تحصل منه لبن أبيض جامد يسمى بالجبين الحلو ؛ لكنه
أقل تبريداً وخفة من اللبن المستخرج منه ، وأما الجبن الجاف فثقبه لأنه يحتوى على
كثير من الملح

واللبن شراب صحى ، نافع جداً للشيخوخ والأطفال لسرعة انهضامه . وهو غذاء
كامل لاحتوائه كافة ما يحتاج اليه الجسم ، وهو يناسب الضعفاء والمرضى . ويلزم
لتناوله أن يكون نقياً غير مفتوش ، أى غير ممزوج بالماء . خالياً من الجراثيم بالتمقية

غلياً أو تثليجاً أو بالامتصاص مباشرة من التئدي بمد غسله بالماء الساخن والصابون ويجب أن يوضع في آنية من الفخار أو البلور أو ماشابههما ، مراعاة لنظافته والحذر كل الحذر من وضعه في آنية نحاسية ذات صداء ، كالتخذة من الصفيح أو التوتيا فإنها تحمل وسخاً كثيراً وصداء ، وينشأ منها مفس وأمراض أخرى والبيض هو غذاء خفيف وهو بين رتبتي الحيوان والنبات ، وهو مغذ جيد وأنفعه للتغذية البيض المسمى (بالبرشت) أى غير تام النضج ، وقد يكون نقيلاً عسر الهضم متى شوى وصار يابساً فإنه مضر بالصحة ، وأحسن منه البيض المقلّى في الزيت والسمن لكن ينبغي أن يخلط الصفار بالبياض ، ومن لا خبرة له يظن أن البيض حار وهو خطأ

٢ - الأغذية النباتية

الأغذية النباتية أكثر استعمالاً من غيرها ، مثل القمح والشعير والأرز والذرة والدخن (الجودار) وما يتبع ذلك من المواد النشوية التي يستخرج منها الدقيق لعمل الخبز ، وأهمها استعمالاً القمح ، فإن خبزه أجود من غيره لغذاء الإنسان وأحسنها وأسهلها هضماً من خبز باقي المواد

وينقسم الخبز إلى نوعين : منها ما هو صلب ومصنوع من مادة الدقيق القوية وممزوج ببعض مواد نباتية أخرى كالشعير والبقول والحلبة (وهذا ما يصنعه أهل مصر في بلاد الأرياف وفي منازلهم) وهو قوى الغذاء ينفع أصحاب الأشغال الشاقة كالبنائين والقملة ؛ لأن أعضاء الهضم فيهم قوية جداً ولا ينفعهم غير ذلك ، لأنه إذا أعطى الخبز المتخذ من أجود الدقيق (المعروف بالخاص) لا يفيدهم لأنه سريع الهضم أما المترهفون الذين أشغالهم لا تنعب أجسامهم فإن الخبز الصلب يتعبهم لضعف قوة الهضم عندهم ؛ ولذلك ينبغي أن يأكلوا من أجود الخبز ، لاسيما المسمى عند العامة (بالعيش الروى أو العيش الفينو)

٣- الفواكه

من الفواكه الموجودة بمصر (البلح) بأبوابه وهو يحتوى على مادة غروية ، وأخرى سكرية كثيرة ، وهو جيد الطعم مغذ ، فلذا يكثر الناس الأكل منه . ومنها (الموز) وهو ثمر لطيف جيد الطعم طيب الرائحة يناسب المحمومين والناقسين . ومنها (التين والعنب) وهما جيدان إن كانا تأمى النضج . ومنها (الخوخ والمشمش) وهما وإن صغر حجمهما فقد يوجد فيهما بعض أنواع جيدة تناسب للتغذية إن كانا تأمى النضج أيضاً . ومنها (التفاح والكمثرى والبرقوق) وهى فواكه تزرع الآن بمصر وتجلب إلى مصر من البلاد الأجنبية الأخرى . ومنها (البرتقال والليمون الحلو) وهما كثير الاستعمال وكذلك (البطيخ والقاوون) وهما ثمرتان جيدتا الطعم مبردتان لكثرة ما فيهما من الماء والمادة السكرية ، لكن إذا لم ينضجا نضجاً تاماً لا تكون فيهما السكرية والتبريد المذكوران ، والإفراط فى الأكل منهما يحدث إسهالاً عظيماً . ومنها (الشمام) وهو من فصيلة البطيخ إلا أنه عسر الهضم ومن مستلزمات المحافظة على الصحة ألا يأكل الإنسان الفواكه إلا بعد تمام نضجها لتسكون جيدة الطعم ، نافعة للصحة سريعة الهضم ، لأن تعاطيها وهى خضراء قبل نضجها يتسبب عنه عسر الهضم ، وتهيج القناة الهضمية ، وينشأ عنها أمراض كثيرة

٤- الخضضر

من الأغذية النباتية الخضضر ، وهى كثيرة : فمنها الغروية مثل (الخبازى والباميا والملوخيا) لأن كلا منها يحتوى على كثير من المادة الغروية ، وهى جيدة للتغذية إلا أنها لا تناسب بعض الأشخاص ؛ لأنه يحصل لهم تعب من أكلها ، وأحياناً يحصل لهم قىء ومن كانت طبيعته كذلك ينبغى ألا يتناول منها شيئاً إلا بعد خاطها بجواهر

أخرى أقل غروية منها . ومنها (الاسبانخ والرجلة والخس والسلق) لكنها أقل غروية من سابقتها . ومنها (الجزر والبنجر) ويوجد فيهما مادة دقيقية ، ومادة غروية وأخرى سكرية ، ولذا يناسبان للتغذية أيضاً . ومنها (اللفت) فلا يناسب ، وإن كان يحتوي مادة سكرية ؛ لأنه لايسهل هضمه ، وتتكون منه أرياح كثيرة ، وهو يستعمل في أغلب الأحيان مخللاً ضمن التوابل : وأما (البصل والكراث الكبير المسمى أبو شوشة) فهما في مصر أقل حرافة مما في البلاد الأخرى ، فإذا استعملا فلا ضرر منهما . ومنها (القرع والقثاء والخيار) وإذا طبخ كل منها صار جيد التغذية لأنها سهلة الهضم . وأما (الباذنجان) فلا يناسب من كان ضعيف الهضم لاحتوائه على أصل حريف ، بخلاف النوع الأحمر منه المسمى (باذنجان القوطه) فإنه جيد للتغذية . ومن فصيلة الباذنجان (القلقاس) وهو ثقيل على المعدة وإن كان يحتوي على كثير من المادة الدقيقية لأن فيه أصلاً حريفاً لا يزول منه إلا بالطبخ الحار المستطيل ولا يناسب إلا من كانت قوته الهاضمة شديدة ، ومنها (الكرنب والقرنبيط أو القنبيط) وهما مغذيان جداً إلا أن يتكون منها أرياح كثيرة وهي عسرة الهضم

ومنها (البطاطس) وهو خفيف مفضل سريع الهضم ويطبخ بكيفيات كثيرة مختلفة لأنه قد يغل في الزيت أو في السمن أو يطبخ باللحم ، وعلى كل حال فهو جيد للتغذية ومنها اللويا والفاصوليا والبسلة والعدس وهي جيدة التغذية إلا أنها عسرة الهضم

وعلى العموم يجب أن تؤكل الخضرا مطبوخة ليسهل هضمها ، وأما غير المطبوخة فتثقلة على المعدة

التوابل

تتخذ التوابل عادة من النباتات والمعادن، والخقوا بها (البصل والثوم والكراث والجرجير وبادنجان القوطه) وهذه تستعمل لاصلاح الأطعمة وقبولها ؛ لكن الثوم كثير التنبيه ، فينبغي أن يكون قليلاً جداً ، ومن التوابل (الخلل والخردل ، وعصارة

الليمون ، والحصرم ، والفلفل الأحمر والأخضر والأسود ، والقرفة ، والقرنفل
(والزنجبيل)

وكلها منبهة ، فلا يستعمل منها شيء إلا مع الاحتراس الزائد ؛ لأنها إن كانت
كثيرة نشأت عنها أمراض ، وكانت مضرة بالصحة

ومن قبيل التوابل المنبهة (الطرشي) المعروف (بالخلل) والزيتون وهما وإن كانا
من الأطعمة فهما كالتوابل المذكورة في التنبيه ، فلا يتناول منهما إلا مع
الاحتراس الزائد

وليس من المعادن شيء من التوابل إلا (الملح) وهو أعظمها نفعا لأنه مصلح
للأطعمة ، لكن ينبغي أن يكون مقداره مناسبا ، وإن كان زائداً يصير منها

كمية الطعام ومدة الهضم

خلق الإنسان وفي جسمه قوة خصوصية تنتخب ما يوافق لكل من أعضائه
من الغذاء وتبعد عنه ما لا يوافقه ، وهي تسمى « قوة التمثيل » وبها تحفظ هيئة
الإنسان الخارجية طول الحياة

وأما مادته فتتغير بالتتابع ، بما يتجدد فيها وما ينعدم منها . فما يوجد اليوم مثلاً في
جسمه من الدقائق لم يكن هو بالأمس

على أن هذه القوة قد تزيد أحياناً عملاً فتزداد بها المواد المثلثة فيمتلئ الجسم
ويصير سميناً ، وقد ينقص عملها فتقل تلك المواد فيسمى نحيفاً

وحينما يطل السبب المانع (أى المرض) تعود تلك القوة أشد من ذى قبل
للتعويض عما نقص

فلذلك ترى الناقمين يلتهمون الأكل بشراهة عظيمة ، ولما كانت قوى الناقمين
الهاضمة ضعيفة ، كان من اللازم أن يقدم لهم مواد سهلة الهضم وكثيرة الغذاء تذوب
سرياً فتحول إلى كيلوس تمتص الأعضاء منه ما يوافقها

أما إذا كان الهضم قوياً والتمثيل زائداً فيقتضى تقديم مواد قليلة الكيلوس ،
وهذا يوافق السمان

والأطعمة على نوعين : سريمة الهضم ، كالفواكه الناضجة ، والخضر المائية ،
والحبوب الطرية المسلوقة ، والمواد النشائية ، والبيض ، واللبن ، ثم لحوم الأسماك
والطيور الصغيرة إذا كانت مسلوقة . ولحم الخروف الصغير ، وما شاكله من اللحوم
السريمة الاستواء مسلوقة أو مشوية

وعسرة الهضم : كالخضر التي يدخلها كثير من الخيوط الخشبية كاللوفوف
(الكرنب) (والباميا ، واللوبيا ، والفجل) وأمثالها

وقد عرف بالتجارب الكثيرة أن المواد الحيوانية تنهضم في المدة فلا يبق منها
إلا أثر قليل ، وأما النباتية فيبقى منها آثار كثيرة غير منهزمة

وقد تحقق أيضاً أن اللبن ، وزلال البيض ، ولحم الخروف ، والدجاج ، والبط
والفواكه ، والأرز ، والشمرية ، وما شاكلها تنهضم في مدة ساعتين

أما البيض المسلوق الجامد ، والخضر كالباميا ، وما أشبهها ، والحلويات تنهضم
في مدة من أربع ساعات إلى ٦ ساعات

والمواد الدهنية ، ولحوم الحيوانات الكبيرة السن ، والحبوب التي تستخرج
منها الزيوت ، وقشور الحبوب ، والفواكه تنهضم في مدة من ٦ ساعات إلى ٨ ساعات
أما المواد الخشبية من الخضر ، وقشور بعض النباتات ، فتبقى في المدة بدون
هضم أبداً ، وكذلك كل المواد الصلبة القاسية ، وما يتلحمه الصغار من أنواع العملة
والخرز ، وما شاكلها

وقد ثبت أيضاً أن المواد الحيوانية تبقى في المدة مدة أطول من النباتات ، وذلك
لأنها تحتوي على مواد غذائية أكثر ، فلا بد لهضمها من مدة أطول ، وهي تدفع
الجوع أكثر من النباتات

ثم أن كل الأطعمة التي تتفرق أجزاؤها بعضها عن بعض بسهولة هي سريمة
الهضم ، كالبيض (نصف سوى) المعروف (بالبرشت) واللحم المسلوق مثلاً ، فإنها
أسرع هضماً من البيض الجامد ، واللحم المشوى والمقل

وهكذا كل الحبوب والخضر إذا سلقت ، وكذلك الأطعمة المتخمرة أسرع
هضمًا ، وأكثر غذاءً من غيرها ، كالتجز المتخمر ، والتجز الفطير
ولهذا السبب نفسه ترى أن الجبن أوفر غذاء من سائر الأطعمة اللبنية
وماك جدولاً يبين بعض الأطعمة ومدة الهضم
تقلاً عن كتاب

« تحفة الإخوان في حفظ صحة الأبدان »

جدول

بيان بعض الأطعمة ومدة الهضم

أسماء الأطعمة	مدة الهضم	أسماء الأطعمة	مدة الهضم
أرز مسلوق	١	لحم وخضر مفرومة ومسلوقة	٢ ٣٠
كرشه مسلوقة	١	فول مسلوق ومقشور	٢ ٣٠
أكارع أو كراع	١	جزر مسلوق	٢ ٣٠
بيض ييرشت	١ ٣٠	بطاطا مشوية أو مسلوقة	٢ ٣٠
سمك نهري مسلوق	١ ٣٠	ملفوف مطبوخ (كرنب)	٢ ٣٠
مرق أو حشاء	١ ٣٠	دجاج مسلوق	٢ ٤٥
لحم صيد طري مشوى	١ ٣٠	لحم بقر مشوى	٣
منخ مسلوق	١ ٤٥	كباب	٣
كبدة مشوى	٢	لحم غير مشوى أو مسلوق	٣
حليب مغلى	٢	بيض مسلوق جامد أو مقل	٣ ٣٠
بيض مشوى	١ ٢٥	قشطة أو قشدة	٣ ٣٠
حليب نيء	٢ ١٥	سمك بحري	٣ ٣٠
دجاج هندي بري مشوى	٢ ١٨	جبن قديم	٣ ٣٠
» » مسلوق	٢ ٢٥	خبز حنطة طري	٣ ٣٠
» داجن مشوى	٢ ٣٠	بقر مقل أو غنم	٤
أوز بري مشوى	٢ ٣٠	دهن أو شحم	٥
خروف صغير مشوى	٢ ٣٠		

الاشربة والشراب الصمى

الماء

إن أعظم الأشربة التى تتوقف عليها الحياة الإنسانية ، وحياة جميع الكائنات هى : « الماء » ؛ لأنه لا يمكن لمن ظهر على الأرض أن يعيش بدونه ، وهو الشراب الوحيد للبلاد الحارة ، أو المعتدلة الهواء

وهو سائل لا لون له ولا رائحة ولا طعم ، ويكون صالحاً للشرب إن كان صافياً رائقاً خلياً من القاذورات ، والأثرية ، والجراثيم فلا يصح أن يشرب إلاّ الماء العذب النقى لحفظ الصحة ، أو بمباراة أخرى لحفظ الحياة

والإنسان محتاج إلى كمية تختلف باختلاف الأعمال التى يزاولها ، ونوع الغذاء الذى يأكله

والماء ضرورى لتمويض ما يفقده الجسم من العرق والبول وغيرهما ، ولزج الأغذية بعضها يعض ليسهل على الإنسان تناولها ، والماء النقى « أو ماء القراح » يسهل وظائف الأعضاء ويقوى الجسم ، والحذر كل الحذر من شرب مياه البرك ، والمياه الكريهة الرائحة ، فإنها ضارة بالصحة

وينبى ترشيع الماء قبل استعماله بالرمل والفحم ، لأن الرمل ينقيه من الكدورة والفحم يزيل ما فيه من الرائحة الكريهة ، ولأن الماء يكون فى الغالب حاملاً لميكروبات صغيرة ، أو لمواد غريبة تضر الجسم عند دخولها فيه ، وقد ينفع لقتل هذه الميكروبات عصارة الليمون ، أو قليل من الخل ، وذلك فى مدة الأسفار ، وعدم وجود مرشحات يمكن استعمالها

ومياه الآبار والعيون المدنية ، أقل جودة من ماء النيل ، والماء المقطر أو المثلج كرهه الطعم ثقيل على المعدة فليتنجب شربه ، أما المياه المدنية التي تحتوى على جملة أملاح ذائبة فيها ، فهي مفيدة للصحة وتنفع لشفاء أمراض كثيرة ، وهذه المياه حارة وباردة وتصلح للشرب والاستحمام

المنقعات المنبهة

« القهوة »

القهوة تصنع بنقع مسحوق بذور البن المحمص فى الماء المثلج ، وهى ليست بفذاء وعلى الأطفال أن يتجنبوا شربها ، وأما الكبار فيتناولونها لتجديد قوتهم للعمل ، وهى منبهة للأعصاب ، وتحدث أرقاً (أى عدم النوم) عند بعض الناس ، ولذا يلزم عدم الإكثار منها

وتضر ضعاف المعدة ولا سيما إذا شربت بعد الأكل . وإذا شرب الإنسان منها كمية كبيرة أضعفت قلبه

والقهوة تحتوى أصلاً مغذياً ، وإذا مزجت باللبن كانت من أفضل الأغذية ، وهى تقوى المدة وتساعد على الهضم ، وتقلل النوم وتنفع فى النفس الناشئ عن الأرياح وفى الإمساك

وشرب القهوة يفيد الذين يعيشون فى الأماكن التى تكثر فيها المستنقعات حيث تقيمهم خطر الحميات الآجامية والغازات المؤذية ، وتناسب سكان البلاد الحارة لأنها تمنع قواهم ، وتزيل الخمول ، وتوافق المسافرين نهراً أو ليلاً ، وأحسن ما يشرب منها ما كان محلياً بالسكر

والقهوة تفيد فى حالة التسمم بالآفيون أو غيره ، فتعطى منها كميات وافرة بدون سكر أو لبن ، وباستعمال القهوة ينشط الجسم ، ويذهب عنه النعاس

الشاهى « الشاى »

الشاى مشروب أقل من القهوة فى قوة التغذية ، وهو منه مسكن قابض ، وله فوائد أخرى ، يمرق أى إذا شرب ساخناً يفرز المرق ، ويدبر البول ، ويقوى المعدة وينبه الدماغ

أحسن الشاى الصينى النوع ، ويجب ألا يوضع فى الماء المغلى أكثر من ثلاث دقائق ، ثم يخلط تقيمه بيمض اللبن ويحلى بالسكر ليكون غذاء لذيذاً منها لا يصح الإفراط من شرب الشاى إن كان قوياً ؛ لأنه يؤثر فى القلب ، ويقال حركة الدورة ويحدث هيجاناً عصبياً ، وارتعاشاً وذهولاً فى الفكر ، فلا يصح اعطاؤه لمن يكون مصاباً بالإغماء أو بخفقان القلب

الشاى يفيد كثيراً الذين ضعفت أجسامهم من كثرة الهم وهو ينفع الذين يتغذون بأطعمة يدخلها كثير من الدهن والزيت ويكثر استعمال الشاى فى البلاد الباردة ، ولا يجوز استعماله فى البلاد الحارة إلا فى فصل الشتاء ، ويجب عدم الإكثار منه للأطفال ؛ لأنه يسبب الخفقان ، وينبه الأعصاب ، ويعقب الأرق

الكاكو « اللوز الهندى »

(الكاكو) ويسمى باللوز الهندى أو اللوز الأمريكى يبنى من أشجار يبلاد المكسيك وأمريكا الجنوبية يبلغ ارتفاعها من عشرة أمتار إلى خمسة عشر متراً وتغاف النفس طعم بزره متى كان رطباً ، ويلد لها بعد تحميصه وإذا أضيف مسحوق البزر المحمص تحميصاً خفيفاً إلى اللبن الساخن أو الغلى مضافاً إليه قليل من السكر تكون منه شراب لذيذ مغذ سهل الهضم ، ويؤخذ عادة فى وقت الصباح ، وأما إذا أحيل هذا المسحوق إلى عجينة ممزوجة بالسكر وبعض المطر أمكن تجهيز أنواع (الشكولاته) من هذه العجينة التى هى نوع من الحاوى مغذ لذيذ الطعم

الأشربة الحمضية

الأشربة الحمضية تجهز هذه الأشربة بإضافة عصير الليمون أو البرتقال مثلاً إلى الماء المحلى بالسكر، فيتكون شراب سائغ ينقع الغلة صيفاً ، وهذا الشراب إذا روى الاعتدال في تماطيه أصبح ذا فوائد عدة ، إذ أن الإكثار منه يتعب المعدة فينشأ عنه عسر الهضم ، فيحدث الإمساك ، ويستعمل أيضاً شراب (النارنج) وهو مسكن مهضم في زمن واحد ويصنع كما يصنع الشاي

الليمونات الغازية هي الغازوذة (والصوداوتر) وهي من الأشربة الحمضية الغازية التي تحتوى على غاز (حامض الكربونيك) وهو الغاز الذي يخرج من المعدة وقت التجشئ (التكرع)

ومن فوائدها تلطيف الحرارة في الصيف، وإرواء الظآن ، وتسهيل الهضم، غير أن الإكثار من تماطيلها ينشأ عنه تمدد المعدة ، كما أن هذا التمدد يحصل من الإكثار من أى شراب آخر

ويدخل تحت هذه الأشربة أنواع الثلجات الكثيرة الاستعمال في المقاصف (البوفيهات) والمتنديات مثل (الجيلاتة) (الجرانيتا) وما شاكلهما . ويجب أن يجتنب الإنسان تماطيل هذه الأشربة الثلجة والمعدة خلو من الطعام لإتقاء ما يصيبها من الأمراض ، كما يجتنب تماطيلها وهي كثيرة التلج لأنها ضارة بالأسنان

الأشربة المرطبة

يحسن في فصل الصيف شرب منقوع عرق السوس ، والخروب ، والتمر الهندي وشراب اللوز ، والمشمس ، وحصرم العنب ، والتوت ، والكر كديه ، وشراب قر الدين ، وشراب الشعير ، وشراب السوييا المنقوع من الأرز المحلى بالسكر ويجب ألا تشرب شديدة البرودة لئلا تتلف الأسنان والمعدة، وألا يكثر من شربها عقب الأكل دفماً لئلا يفسد هضم الطعام

الأشربة الروحية (الخجور)

الأشربة الروحية أو الكحولية المعروفة (بالخجور) ضارة جداً بالإنسان؛ لأنها تحدث الاضطراب في المجموع العصبي، وهي سم قاتل، يقتل شاربها ببطء، فضلاً عن أنها تذهب بعقل شاربها فيهنى ويقع منه ما يغفل بالآداب ويجعله هزأة للناس وكثيراً ما يؤدي تماطيلها إلى ارتكاب الجرائم والمحرمات وتعرض شاربها للهلاك ولذا حرمها الله بقوله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴾ (سورة المائدة)

وهي منهي عنها شرعاً في الكتاب والسنة؛ لأنها رجس من عمل الشيطان، فيجب على كل عاقل أن يجتنبها ألبتة، لسوء مغبتها، وما ينجم عنها من فعل القبائح والأمراض القتالة. فمن تجرعها كان عرضة لأمراض وبيلة لا شفاء منها تنتهي بالموت على أسوأ حالة

ولقد صدق ابن الوردي الشاعر المشهور في قوله :

« واهجر الخمرة إن كنت فتى كيف يسمى في جنون من عقل »
 حذار حذار أيها الإنسان من شربها لأنها مفسدة للصحة، مضية للهال، مذهبة للعقل، مخالفة للدين، مغضبة لرب العالمين
 وفي تجنبها سعادتك، واحترام الناس وتوقيرهم لك، وسلامتك من الآفات والعلل

الرُّكْل الصَّوْمِي

١ - تؤكل الأغذية بحسب مايناسب الفصول ، ففي الشتاء يجب أن تكون الأُطعمة دسمة جامدة كاللحوم المشوية ونحوها ، وفي الربيع يجب أن تكون من لحوم مسلوقة وخضر ، وفي الصيف سائلة قليلة اللحم ، وأن تكون الأغذية النباتية أكثر من الحيوانية ، وفي الخريف يجب أن تكون معتدلة ، ويحترس من أكل الأغذية الدسمة في مدة الحرارة الشديدة ، بل يحمل الغذاء من الخضر والفواكه الحامضة الطعم ، كالخوخ والبرقوق ، ومن حكم الله أنه جعل لكل فصل مايناسبه من ذلك ، ويستحب أن يحمل الإنسان ثلاثة أرباع أكله من النبات وربعه من اللحوم في فصل الصيف

٢ - ينبغي أن يكون الأكل في ساعات محدودة ، وأوقات معلومة ، فيمنع الأطفال من أن يأكلوا بعد الأكل مثل الحمص والبقول السوداني وغيره فإن ذلك ضار بصحتهم ، بل يجب أن يكون بين الأكلتين ست ساعات أو سبع

٣ - إذا جاء وقت الأكل ولم يجد الإنسان شهية للطعام أو أحس بثقل في المعدة ، وعرف أن مافيها لم يتم هضمه ، يجب أن يمتنع عنه ؛ لأنه يعرض نفسه لسوء الهضم والأمراض الأخرى

٤ - كل على مهل وامضغ جيداً ، ويجب أن يبقى الطعام في الفم وقتاً كافياً ليتم مضغه ويتمزج بالمقدار الكافي من اللعاب اللازم لجمله صالحاً للهضم ، فالطعام الذي يحسن مضغه يهضم نصفه

٥ - ينبغي أن تأكل بقدر ما تدفع به الهلاك عن نفسك ، وتتمكن به من الصلاة قائماً ، فإن لم تفعل كنت قاتلاً لنفسك ، وقد حرم الله سبحانه وتعالى ذلك

٦ - الاعتدال في الأكل : لا ينبغي للإنسان أن يأكل حتى يملأ بطنه ؛ بل يجب أن يأكل حتى يزول ألم الجوع ، فإن الاعتدال في الأكل والقناعة فيه من أهم

أسباب الصحة، والشرابة من أكبر المصائب

ولا يكون الغذاء نافعاً للجسم إلا بالاعتدال فيه، وعدم الخروج منه إلى التخمّة المهلكة التي ورد في التحذير منها قول الله تعالى :

﴿ كَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

وقول الرسول عليه الصلاة والسلام : « البطنة أصل الداء والحمية أصل الدواء » وقوله صلى الله عليه وسلم : « إياكم والبطنة في الطعام والشراب ، فإنها مفسدة للجسم تورث السقم وتكسله عن الصلاة ، وعليكم بالقصد فيهما فإنه أصح للجسد وأبعد من السرف »

وروى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : لا تملئوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلوب تموت كالزرع إذا كثرت عليه الماء

وقوله صلى الله عليه وسلم : « ماملأ ابن آدم وعاءاً شراً من بطنه حسب ابن آدم لقيات يقمن صلبه ، فإن كان قاعاً لا محالة فثالث لطامه ، وثالث لشرابه ، وثالث لنفسه »

وقد نهت العرب وأطبائهم عن الإفراط في الأكل ، فقال بعض الحكماء : البطنة تذهب الفطنة، وتجلب الداء العضال . وقيل : كثرة الأكل تقسى القلب وتكثر النوم ، والكسل عن العبادة ، وتكثر الشهوة وتضعف البصر

وفي الأمثال : أقلل طعامك يحمد منامك ، وحد الاعتدال في الغذاء ما بينه رسول الله في قوله : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع »

هذا، والاعتدال في الأكل يكفي جهاز الهضم مؤونة الكد ، على أن الغرض الأساسي للإنسان من وراء الأكل هو تمثيل الطعام ، وهذا لا يتم إلا بإحسان الهضم

ولقد أخطأ من قال : إن الأكل الكثير يكون منه للجسم غذاء كثير ؛ وفي الواقع أن لا غذاء إلا في الطعام الذي يحسن هضمه

أما الإكثار من الأكل فيكون مجلبة للضرر وخيم الغبة

وقد قسم عليه الصلاة والسلام المعدة إلى ثلاثة أقسام فقال : قسم للطعام ، وقسم للماء ، وقسم للتنفس ، فمن تأمل في ذلك التقسيم البديع وجد فيه حكمة بالغة يأمن معها الإنسان شر الأمراض ؛ لأن من أكل أكثر مما يحتاج إليه يتسبب عنه سوء الهضم ، ويتناول له أكثر من سبعة أمراض ، منها الضعف ، والتهاب القناة الهضمية التهاباً مزمناً ؛ فإذا قدر وانهمض الطعام كله قوة في المعدة ضعفت الأعضاء الأخرى ، ويحدث من ذلك سمن مفرط يعوق الحركة الجسمية ، وينشأ عنه أمراض كثيرة أهمها داء النقطة والسكتة وغيرها

ولذا يجب أن يكون مقدار الطعام لكل شخص بحسب ما يناسب بنيته وأشغاله الجسمية وقوة هضمه

٧ - من أهم وسائل الاحتفاظ بالصحة تحديد مواقيت الطعام والحرص عليها

فإن تحديدها يقي الإنسان شر إدخال الطعام على الطعام الذي قال فيه الرئيس على بن سينا ؛ احذر طعاماً قبل هضم طعام ، وأجمع علماء الطب على أنه من الأمراض القتالة للره ؛ وكفى من يدخل الطعام على الطعام خزيًا وعاراً أن يقال عنه : أنه يعيش ليأكل لا يأكل ليعيش

وإذا كان من الشره أن يأكل المرء فوق حاجته ، أو كلما سولت له نفسه غير مقيد بمحدد ، فمن الشره المقرون بالسرف والحق أن يطبع شهوات بطنه ، ويأبى نداء نفسه الآمرة بالنسوة ، فيأكل كل ما يقع إليه ، وينفق في هذا السبيل ما استطاع من مال ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن من السرف أن تأكل من كل ما اشتيت

نسأل أحد ملوك الروم : ما تمدون الأحمق فيكم ؟ فأجاب : الذي يغلا بطنه من كل ما وجد ، فخلق بمن يعلم أن المعدة بيت الداء ، ألا يسوق إليها من المواد الغذائية المتنوعة ما يجعله رهن الأمراض والأسقام

٨ - نظم مقدار طعامك وأحسن اختياره : إن ذينك التنظيم والاختيار

يحولان دون جهد المعدة للهضم ، ودون الاسترخاء ، والميل إلى الكسل البدني والذهني ، فعليك بتجنب الشراهة

٩ - لا تنقطع بتاتا عن أكل اللحم ، وكل ما هنالك هو أن تمتدل في أكله وأن تخلطه بالخضر التي تطبخها بمرقه على نار خفيفة

١٠ - اعتدل في استعمال الأفاوية ، والفلفل ، والملح الخ. ولا تنقطع عن استعمال الأفاوية التي تطيب الطعام من دون أن تهيج المعدة ، كالقرفة ، والبانيل ، وكبش القرقل الخ

١١ - تفنن في ألوان الطعام : لأن التفنن في ألوان الطعام يهيج الشهوة للطعام ويساعد على الهضم ، فالطعام اللذيذ يهضم نصفه قبل شروع المعدة في هضمه

١٢ - أكثر من أكل الخضر ، والثمار ، والخبز : إن الإكثار منها نافع لوفرة ما فيها من (الفيتامين) ولتأثير تغلها في حركات الأمعاء تأثيراً مفيداً

١٣ - أظهر البهجة والسرور في أثناء تناول الطعام واعلم أن للجهاز المعوي علاقة بالمعدة والأمعاء ، فالانفعالات اللذيذة تسهل الهضم

أما الغضب والحم والاضطراب ، فتجعله متباطئاً أو توقفه ، فالائدة المرتبة بدوق وترتيب ونظافة تساعد على الهضم

نصيحة جامعة

من النصائح الجامعة لنظام التندي قول أبي عثمان الثوري لابنه :

أى بنى عود نفسك مجاهدة الهوى والشهوة ، فلا تهش نهش السباع ، ولا تخضم^(١) خضم البرازين ، ولا تدمن الأكل لإدمان النعاج ، ولا تاقم^(٢) لقم الجمال فإن الله جعلك إنساناً ، فلا تجعل نفسك بهيمة ، واحذر مرعة الكظة^(٣) ، وسرف

(١) خضم : أكل بأقصى الأمرار مع مجموع اللحم (٢) اقم : أكل وابتلع بسرعة (٣) كظ ملأ الإناء ، ومعناه هنا ابتلاء المعدة بالأكل

البطنة^(١) فقد قال بعض الحكماء : إذا كنت نهماً^(٢) فعد نفسك من الزمنى^(٣) واعلم أن الشبع داع إلى البشم^(٤) ، والبشم داع إلى السقم ، والسقم رسول الموت ، ومن مات هذه اليتة فقد مات ميتة ليثة ، لأنه قاتل نفسه ، وقاتل نفسه الأُم من قاتل غيره

أى بُنى : قد بلغت تسعين عاماً ما قصت لى سن ، ولا انقشر^(٥) لى عصب ، ولا عرفت دين^(٦) أنف ، ولا سيلان عين^(٧) ، ولا سلس^(٨) بول
مالمالك علة إلا التخفيف من الزاد ، فإذا كنت تحب الحياة ، فهذا سبيل الحياة

حكمة الصيام

الصيام هو الإمساك عن الطعام مدة النهار فى شهر رمضان العظيم ، وقد فرضه الله تعالى على المسلمين لحكمة بالغة ، فإن الأبحاث الطبية دلت على ما لهذا الأمر الإلهى من مزايا عظيمة منها : إحراق المواد الزائدة فى الجسم الضار بقاؤها فيه ، وإراحة الجهاز الهضمى ، والكبد ، والكلى بنوع خاص من كثرة العمل حتى تنشط لتأدية وظيفتها بأحسن ما يستطيع

وممرته تطهير النفس لما فيه من كسر شهوات الأنفس وقطع دواعى لذاتها ، وتصفيتها من كدوراتها ، فإن النفس متى جاءت أضاءت فيها الأنوار ، ونزلت بها الأسرار ، وقد ورد فى الحديث الشريف :

« إن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع والعطش »
١٤ - ينبغى أن يقتصر فى تغذية الأطفال المولودين حديثاً على اللبن إلى أن يبلغ عمرهم ستة أشهر ، ثم لا بأس بعد ذلك باعطائهم قليلاً من المرق (الحساء أو الشوربة) ولا تعطى لهم اللحوم إلا بعد ظهور أسنانهم

(١) البطة والكظة سواء (٢) النهم هو المفرط فى الطعام (٣) الزمنى هم المتأون بالأمراض
(٤) البشم التخمه (٥) انقشر بمعنى انسلخ وتجرد عن غشائه (٦) دين الأنف نوع من التزيف
(٧) سيلان العين جريان مائها (٨) سلس ، بول ، أى ، خه ، حه ، غه معاده

١٥ - لا يحسن تناول الطعام بعد الراحة الكلية ، ولا بعد التعب الشديد بل تلزم الرياضة اللطيفة بالمشي قليلاً فإياها تبث الشهية للأكل

١٦ ينبغي وقت الأكل أن تكون الثياب منفرجة متسعة

١٧ - لا ينبغي الإسراع في الأكل ، ولا البطء فيه ، بل التوسط فتكون مدته من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة

١٨ - يستحسن التكلم وقت الأكل ، إنما يكون الحديث مسلياً لطيفاً لا بمجدة ، فينبغي اجتناب الأحاديث المهيجة للانفعالات النفسية على الطعام . كالمناقشات السياسية ، والدينية ، والمباحثات العلمية المويضة ، لأنها تهيج تلك الانفعالات فينشأ عنها عسر الهضم . وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : « تحدثوا على الطعام ولو بشمن أسلحتكم »

ذلك لأن الحديث على الطعام ، فيما لا يثير الخواطر من الموضوعات ، واننازعات أدعى إلى كثرة المضغ فسرعة الهضم

١٩ - يجب لمن أراد حفظ الصحة ؛ أن يمشى بعد المشاء بضع خطوات ، ولو مائة خطوة ، أو ليصلي عقبه ، ليستقر الغذاء بقر المعدة ، فيسهل هضمه

٢٠ - لا يصح النوم بعد الأكل مباشرة ، بل بعده بساعتين ، كما أنه لا يجوز الشغل عقب الأكل مباشرة لأنه ضار بالصحة

٢١ - من المسكروه الأكل والشرب في مكان مظلم لما ورد عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال :

« لا تأكلوا في الظلمة فإن مردة الجن يكيعون الطعام عند ذلك » . وأيضاً ما روى عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال :

« أوقدوا مصباحاً إذا أكلتم فإنه أهنا ، وأمرأ ، وأطيب للنفس »

الشرب الصحى

- ١ - يتجنب شرب الأشربة الثلجة ، أو الحارة ، فإنها تضر الأسنان والمعدة وتعيق الهضم ، لاسيما عدم الشرب بعد تناول المرق (الشوربة) الساخن ، لأنه يحدث إزالة المينا أو الطلاء الذى على الأسنان ، ويبقى جزؤها العظمى عرضة لسرعة التآف ، حيث يصير سهل التفتت مريع السقوط
- ٢ - يتجنب شرب المياه المثلجة جداً ، خصوصاً فى فصل الصيف ، فإنها ضارة بالصحة
- ٣ - لا يجوز شرب الماء بعد الأكل مباشرة ، بل بعده بساعتين ، لأنه يؤخر حركة الهضم ، كما أنه لا يجوز شرب الماء عقب مشى عنيف أعقبه عرق شديد ، بل يلزم الانتظار حتى يجف العرق تماماً
- ٤ - ويكره شرب الماء عقب الرياضة البدنية ، وعقب أكل الفاكهة ، وعقب الحمام . وعند الانتباه من النوم ، فكل ذلك ضار بالصحة
- ٥ - ينبغى ألا يشرب الماء إلا فى القدح (الكوب) المد لذلك ، ولا يصح الشرب من القل أو الجرة مباشرة؛ لأن ذلك من العادات غير المستحسنة ، فضلاً عن أن الإنسان يمكنه أن يتحقق من نقاوة المياه برؤيتها فى القدح
- ٦ - لا ينبغى الإفراط من شرب الماء؛ لأنه يصف الدم ويمد المعدة ، والأفضل أن يقلل شرب الماء على المائدة ، لأن كثرة السوائل تحدث الانطراب فى الهضم ، وتؤخره بأضعاف المصير الممدى
- كما أن الامتناع عن شرب الماء يجعل الدم كثيفاً ، فيعطى الدورة ، ولا تتم وظائف أعضاء الجسم
- ٧ - من المستحسن عند الشرب أن يستريح الإنسان ثلاثاً بمعنى أنه يشرب القدح على ثلاث جرعات

وأن يحمد الله عند آخر كل جرعة ، ويذكره عند أولها ؛ فقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يفعل ذلك فضلاً عن أنه مريح للجسم والنفس

٨ - من آفات الشرب نهلة واحدة أنه يخاف منه الشرق ، بأن ينسد مجرى الشراب لكثرة الوارد عليه فينقص به ، فإذا تنفس رويداً ثم شرب امن من ذلك ؛ وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

« إذا شرب أحدكم فليمص الماء مصاً ، ولا يعب عباً ، فإنه من الكباد ، وهو وجع الكبد »

وقد روى الترمذى عنه صلى الله عليه وسلم : لا تشربوا نفساً واحداً كشرب البعير ، ولكن اشربوا مثني وثلاث ، وسموا إذا أنتم شربتم ، واحمدوا إذا أنتم فرغتم ٩ - من الشوائب المحمودة تضرع المرء الى الله سبحانه وتعالى ، ولو في نفسه ،

كلما جلس إلى طعام ؛ بأن يديم اسباغ هذه النعمة عليه ، وأن يبارك له في رزقه وكما يبدأ الطعام بهذه الضراعة يختمه بحمد الله وشكره على نعمته ؛ فقد ورد أن النبي صلى الله عليه وسلم ، كان يقول عند بدء الطعام : اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وعليك خلفه

وعند قيامه عنه يقول : اللهم اجعله هنيئاً مريئاً ، وأبقى بعده قائماً بشكرك محافظاً على طاعتك

(موعظة حسنة)

قال المرحوم السيد مصطفى لطفى المنفلوطى في كتابه النظرات جزء أول :
مررت ليلة أمس برجل بائس ، فرأيتُه واضعاً يده على بطنه كأنما يشكو ألاماً ، فرثيت لحاله ، وسألته ما باله ؟ فشكا لى الجوع ، فركبته ، وذهبت لزيارة صديق لى من أرباب الثراء والنعمة ، فأدهشنى أنى رأيتُه واضعاً يده على بطنه ، وأنه يشكو من الألم ما يشكو ذلك البائس الفقير ، فسألته عما به ، فشكا لى البطنة ، فقلت يا لمعجب :

لو أعطى النفي الفقير ما فضل من حاجته من الطعام، ماشكا واحدا منهما سقماً، ولا أُلماً
لقد كان جديراً أن يتناول من الطعام ما يشبع جوعته، ويطفى غلته، ولكنه كان
حجاً لنفسه، مغالياً بها، فضم إلى مائدته ما اختلسه من صحفة الفقير، فعاقبه الله
على قسوته بالبطنة حتى لا يهنى للظالم ظلمه، ولا يطيب له عيشه

وهكذا يصدق المثل القائل : « بطنة النفي انتقام لجوع الفقير »

وقال الدكتور الحاج أحمد عارف الوديني في قصيدة عن الطب النبوى :
والصوم براء للحياة وصحة قد زفها المختار للأحياء

في الجوع تهذيب النفوس وعصمة من تخمة تدنى من الإفناء

ومن الطعام بلية في أهله رباً امتلاءً كان شر بلاء

أوصى النبي بأن تصان جسومنا بالقصد في شبع وفي ارواء
أنى أرى المعدات ميزان القوى إذ كانت المعدات بيت الداء
فاذا أقيمت لها اقتصاداً خالصاً كانت لدى الإنسان بيت دواء

والشرب ترويح بغير تدفع فيه الضلال لراحة الأمعاء

ونهى النبي عن الخمر وشربها فما لها سقم وطول شقاء
وذهب أفضل منحة قدسية ولاذن يكون المرء كالمجماء
فاختر مهلكة الأنام وأنها ويل على الآباء والأبناء

لا تقرب الخنزير إن طعامه سم وموت عاجل الإفناء
في لحمه الدود الوحيد تحفه عقد ترد الجسم كالآشلاء

طالت مساحتها كطول مصابها وجنت على الأجسام شر وباء
لو قطعت إرباً وخلي رأسها عادت بها الأنفى إلى الأنواء

لأننا كل الخنزير طوع جهالة ولو ابتليت بأزمة مكراء
ان المحرم لا يعود بنعمة يوماً ولا يدعو إلى السراء
واسلك تماثيل النبي ونهجه إن الهدى في نهجه الوضاء

آداب الطعام والشراب

١ - يجب قبل البدء في الأكل غسل اليدين ومسحهما بالفوطة (المشوش)

فانه ينقى الفقر وَيُنَقَّى اللحم ؟

٢ - يلزم الجلوس على المائدة بفاية السكون والأدب مع عدم اللعب بأدواتها

٣ - لا تبادر بالجلوس على المائدة خصوصاً ان وجدت من هو أكبر منك سناً

وقدراً بل انتظر حتى يجلس ، ثم خذ مكانك الذي يدعوك اليه صاحب الدار

٤ - كن معتدلاً في جلستك أمام المائدة فلا تتكبر عليها ، خصوصاً أثناء وضع

الطعام في الفم ، ولا تتكبر بمرفقيك على حافة المائدة ، لأن النبي صلى الله عليه وسلم

كان لا يأكل كل متكاً ، ولا تنحن إلا قليلاً عند تناول الطعام

٥ - ضع الفوطة (المشوش) على فخذيك ولا تعلقها بالرقبة فان ذلك لا يكون

إلا للأطفال ، وبعد الانتهاء من الأكل يجب لف الفوطة لفاً منظماً ووضعها في الحلقة

المعدة لها أو أتركها على الكرسي

٦ - لا تقرب من المائدة كثيراً ، ولا تتباعد عنها ؛ بل يلزم أن تكون المسافة

مناسبة لإطلاق حركة اليد ، ولعدم مضايقة من يكون بجانبك

٧ - لا تستعمل أدوات المائدة كالشوكة والسكينة والملقعة في غير ما جملت له

ولا تمسكها بيدك إذا لم تكن هناك ضرورة إلى استعمالها . ولا تأخذ الملح بيد الملقعة

أو الشوكة ، بل على حافة السكين عند طرفها إذا لم توجد ملقعة صغيرة خاصة بالملح

٨ - عند البدء في الأكل اذكر اسم الله ، وقل : بسم الله ، وان قات ممها الشافي

أو السكافي أو الرزاق فحسن ، وروى عن النبي صلى الله عليه وسلم انه قال : من قال

عند مطعمه ومشربه . (بسم الله خير الأسماء رب الأرض والسماء) لم يضره ما أكل

وما شرب

٩ - وعند الفراغ من الأكل اشكر الله فقل (الحمد لله) عملاً بالسنة الشريفة ،

لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا قرب إليه طعام قال : بسم الله ، فإذا فرغ قال : (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا من المسلمين)

وكان إذا رفعت مائدته قال : « الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، الحمد لله الذي كفانا وآوانا غير مكفي ولا مكفور ولا مودع ولا مستغنى عنه ربنا »

١٠ - يجب الأكل والشرب باليد اليمنى ، فإن النبي صلى الله عليه وسلم كان يجعل يمينه لأكله ، وشربه ، ووضوئه ، وثيابه ، وأخذه ، وعطائه ؛ وشماله لما سوى ذلك (عن حفصة)

وقال صلى الله عليه وسلم : « إذا أكل أحدكم قلياً كل يمينه فإن الشيطان يأكل بشاله ويشرب بشاله »

١١ - ويجب الأكل مما يلي مباشرة كما كان يفعل الرسول صلى الله عليه وسلم قال عمر بن سلمة : كنت غلاماً (دون البلوغ) في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم (أى في تربته وتحت نظره) وكانت يدي تعلش (تتحرك وتمتد) في الصفحة

فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : « يا غلام ، سم الله وكل بيمينك ، وكل مما يليك فما زالت تلك طعمتي بعد »
وقال أنس : قال النبي صلى الله عليه وسلم : « اذكروا اسم الله ولياً كل رجل مما يليه »

١٢ - لا تأكل فاك بالطعام ؛ بل يجب أن تكون اللقمة صغيرة أو متوسطة الحجم حتى يمكن مضغها جيداً ، فلا تضطر لا بتلاعها بواسطة شرب الماء ، فمن آداب الطعام ألا تأخذ لقمة حتى تفرغ من الأخرى

١٣ - اجتهد في ألا تلتطخ يدك ولا ثوبك بالطعام ، وإذا علق بيدك وسخ الدسم فلا تمسحها في غطاء المائدة ؛ بل امسحها في القوطة ، ولا بأس من أن تاتق يدك ، فإن النبي صلى الله عليه وسلم كان يأكل بثلاث أصابع ، ويلتقط يده قبل أن يمسحها (عن كعب بن مالك)

وكان إذا أكل طعاماً لمق أصابه الثلاث (عن أنس)

١٤ - لا تقطع الخبز بأسنانك لأنها عادة قبيحة تجعل الإنسان شبيهاً بالحيوان
الأمعج ، ولا ترفع قذح الماء الى فك بكنتا يديك ولا تشم الطعام ، فقد روى أن
النبي صلى الله عليه وسلم قال : « لا تشموا الطعام كما تشمه البهائم »

١٥ - لا يجوز أن تفتش في الصحون والأطباق على ما يناسبك من الأطعمة ،
ولإذا وجدت شيئاً لا تقبله نفسك فدعه وكل من غيره بدون إظهار كراهة أو استمزاز
فان النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولم يحملها إليه على
كرهه ، وهذا أصل عظيم في حفظ الصحة ، فتي أكل الإنسان ما تعافه نفسه ولا
تشبهه كان تضرره به أكثر من انتفاعه ، قال أنس : ما عاب رسول الله صلى الله
عليه وسلم طعاماً قط ان اشتهاه أكله وإلا تركه ولم يأكل منه

١٦ - لا تأكل الطعام وهو حار يتصاعد دخانه ، فان النبي صلى الله عليه وسلم
كان يكره أن يؤكل الطعام حتى يذهب فوره ودخانه

١٧ - يجب عدم النفخ في الطعام أو الشراب وعدم التنفس في الإناء فان النبي
صلى الله عليه وسلم كان لا ينفخ في طعام ولا شراب ولا يتنفس في الإناء (عن ابن
عباس) وهذا فيه من المزايا الصحية والأدوية ما لا يخفى على عاقل

١٨ - لا تنمود الشراهة في الأكل والكثرة فيه فتضر بصحتك وتعرض نفسك
لانتقاد الناس ؛ بل اتخذ الاعتدال في الأكل قاعدة سلوكك في الحياة لتبرهن على ثبات
عقلك وقوة حزمك

١٩ - يجب أن تجعل بطنك ثلاثة أقسام : ثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث
للنفس ، فقد ورد عنه عليه الصلاة والسلام أنه كان يفعل ذلك

٢٠ - لا تحق النظر في الأكل ولا الى من يأكل ولا تجعل الأكل همك بل
ليكن أكلك لأن تعيش ، لا تعيش لأن تأكل ، وهذه خير وصية تهدي اليك

٢١ - لا تصحك أو تتكلم أثناء المضغ لئلا تتناثر أجزاء الطعام من فك في وجوه

الأكليين ، ولا تكلم بصوت جهورى ، ولا تتناقش مناقشة حادة ؛ لأن ذلك يؤثر فى حركة المضغ ومطاله

٢٢ - ليكن أخذك الطعام على طرف اللقمة ، فلا تنمر أصابعك فى الإثناء ، وإذا تلوثت رغماً منك فلا تمصها بشفتيك ؛ بل امسحها فى القوطة أو انتظر حتى تنتهى من الأكل ثم اغسلها

٢٣ - لا تلق بذور الفاكهة أو غيرها من الفم فى الطبق ، أو فى اليد؛ بل قَرَب المعلقة من فيك وألق فيها البذر ، ثم ضعها فى الصفحة ، لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يأكل الرطب ويلقى النوى فى الطبق (عن أنس)

٢٤ - إذا شربت وقت الأكل فليكن شريك بسكون ، ولا تشرب حينما تكون اللقمة فى فمك

ويجب بعد الشرب أن تمسح شفتيك بالشوش (القوطة) ، ولا يليق مسحها فى ثيابك ، أو فى يديك ، وأن تحمد الله عقب شريك ، لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا شرب قال : « الحمد لله الذى سقانا عذباً فراناً ، ولم يجعله ملحاً أجاجاً بذنوبنا » (عن ابن جعفر)

٢٥ - يجب عدم الأكل والشرب فى آنية الذهب والفضة عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم :

لا تلبسوا الحرير ولا الديباج (الثياب المتخذة من الأبرسم) ولا تشربوا فى آنية الذهب والفضة ، ولا تأكلوا فى صحافها فإنها لهم (للكفار) فى الدنيا ، ولنا فى الآخرة (مكافأة على تركها فى الدنيا) ويعتبر أولئك يجزاء لهم على معصيتهم باستعمالها

٢٦ - من المستحسن صحياً وأديباً أنك إذا شربت تستريح ثلاثاً ، وتحمد الله عند كل مرة ، لأن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا شرب تنفس ثلاثاً ويقول : هو أهنا ، وأمرأ ، وأبرأ (عن أنس)

وكان يشرب ثلاثة أنفاس يسمى الله فى الأول ، ويحمد الله فى آخره ، وروى

عن أنس أنه رأى النبي صلى الله عليه وسلم شرب جرعة ثم قطع ثم سقى ، ثم شرب جرعة ثم قطع ثم سقى ، ثم قطع الثالثة ، ثم جرع مصاً حتى فرغ ثم حمد الله ٢٧ - من آداب الشرب ألاّ تعب الماء عباً ، ومعناه لا تبلمه بصوت كصوت البهائم ، لأنه كان صلى الله عليه وسلم نهى عن ذلك

٢٨ - اغسل يديك وفمك بعد الأكل بالماء والصابون ثم نظفها بالمشوش ، ونظف أسنانك جيداً بالخلال لإزالة ما علق بها من فضلات الطعام التي لو تركت على الأسنان لتعفت وسببت تلفها وتسوسها فضلاً عن رائحتها الكريهة

٢٩ - تستحب الراحة قليلاً بعد الغذاء ، إنما لا يضيع فيها زمن طويل ٣٠ - يجب عدم إطالة الكث على المائدة فإن الحكمة في أن ينتهي الإنسان من الأكل وعنده بعض الجوع عملاً بقوله صلى الله عليه وسلم : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع »

٣١ - قال بعض السلف : إذا جمع الطعام أربعاً فقد كمل كل شيء . إذا كان حلالاً ، وذكر اسم الله عليه ، وكثرت عليه الأيدي ، وحمد الله حين يفرغ منه

٣٢ - يجب أن يكون الإنسان عند أكله هادئاً مطمئناً ، لا غاضباً متهيّجاً فإن أكلة من الحشائش يتناولها الإنسان بهناء نفس ، وطيب خاطر خير له من أكلة عجل سمين مع تشرب القلب بالعداوة والبغضاء كما أن قطعة من الخبز القفار مع التمتع براحة البال أشهى بكثير من طعام وليمة مع وجود المشاكل والمتاعب

فابتعد أيها الإنسان عن ذلك بقدر ما تستطيع لتميش مرتاحاً سليماً مطمئناً ، وكن طاهر القلب سليم النية ، فقد جاء في الحديث الشريف : « ابن آدم إذا أصبحت آمناً في سربك ، معافى في بدنك ، وعندك قوت يومك فملي الدنيا وأهلها العفاء » (عن أبي هريرة)

نصائح دينية

ذكر بعض الآيات القرآنية التي وردت في الأكل والشرب

١ - ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (سورة البقرة)

المعنى : يا أيها الناس كلوا مما أحلت لكم من الأطعمة على لسان رسولى محمد صلى الله عليه وسلم ، فطيبته لكم مما تحرمونه على أنفسكم مما لم أحرمه عليكم دون ما حرّمته عليكم من الطاعم والمآكل

ودعوا خطوات الشيطان الذى يوقمكم فيهلككم ، ويوردكم موارد العطب ويحرم عليكم أموالكم ، فلا تتبعوها ، ولا تملوا بها ، لأن الشيطان لكم عدو مبين

٢ - ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (سورة البقرة)

المعنى : يا أيها الذين صدقوا الله ورسوله وأقروا له بالمبودية ، وأذعنوا له بالطاعة كلوا مما أباح الله لكم من الرزق ، وحلله وطيبه لكم ، وأثنوا على الله بما هو أهله منكم على النعم التى رزقكم بها ، وطيبها لكم إن كنتم متقادين لأمره سامعين طائعين له

٣ - ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَأْكُلَ الْبِهْمِ لَعَنَ اللَّهُ فَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ بَاغَى وَلاَ عَادَ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

(سورة البقرة)

المعنى : لا تحرموا على أنفسكم ما لم أحرمه عليكم أيها المؤمنون بالله وبرسوله

فإنى لم أحرم عليكم غير الميتة ، وهى التى تموت حتف أنفها من غير تذكية ، سواء كانت منخقة ، أو موقودة ، أو متردية ، أو نطيحة ، أو عدا عليها السبع ، وقد خصص الله هذا العموم بغير ميتة البحر بقوله تعالى فى آية أخرى :

﴿ اَحْلَلَّ لَكُمُ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ ﴾ (المائدة)

والدم المراد به الدم المسفوح : أى النصب لقوله تعالى فى آية أخرى :

﴿ قُلْ لَا أُجِدُ فِيهَا أَوْحِيَ إِلَىٰ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أَهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ (سورة الأنعام)

ولحم الخنزير : سواء ذكى أو مات حتف أنفه من غير تذكية

وما أهل به لغير الله : أى ذكر عليه اسم غير الله تعالى ، ومثله ما يقع من بعض جهلاء مصر من الذبح عند قبور موتاهم عند دفنهم ، فإن ذلك يحرم أكله ولا يجوز تعاطيه لأنه مما أهل به لغير الله تعالى ، ولا فرق بينه وبين المذبح للوثن ، ومثله ما ينذرونه لسيدنا الحسين ، ولسيدة أحمد البدوى ، وغيرها من المشايخ ، والأولياء والصالحين (رضى الله عنهم) فيذبحونه لهم ، فإن ذلك المذبح حرام لا يجوز أكله بحال لأنه أهل به لغير الله حتى قال بعض العلماء إن الذبح لهؤلاء وأمثالهم كفر

وقد حرم الله أكل هذه الأربعة ؛ لأن الدم قد احتقن فيها وشمل جميع أجزائها وانتشر فى سائر الجسم مع مافيه من المواد السمية التى حدثت فيه عند انقلابه وتغيره من حالته الأصلية الى الحالة التى يرى فيها أسود فاحما

ولما كان من الضرورى تمييز الميتة من غيرها ضبط ذلك بما قصد لإزهاق روحه للأكل فحرم ذلك الى تحريم أكل (المنخقة) أى التى تخنق فتموت (والموقودة) وهى التى تقتل بغير محدّد كالعصا والحجر (والمتردية) وهى التى تسقط من الأعلى الى الأسفل (والنطيحة) وهى التى تقتل نطحاً بالقرون (وما أكل السبع) وبقي منها بقية ، فانها كلها خبائث مؤذية ومحرم أكلها لقوله تعالى :

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِزْيِرِ وَمَا أَهْلٌ لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْتُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّمْعُ إِلَّا مَا ذَكَّبْتُمْ
وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ﴾ « سورة المائدة »

وأما الدم فلا نه نى غير ناضج وهو ما اتفقت الحكماء على حصول الضرر منه
وقد استثنى من تحريم الميتة والدم ما بينه النبي صلى الله عليه وسلم فى قوله :
« أحات لنا ميتتان ودمان » فأما الميتتان « فالحوت والجراد » وأما الدمان
« فالكبد والطحال »

وحكمة الحل (والله أعلم) أن الحوت والجراد ليس فيهما دم مسفوح فذلك لم
يشرع فيهما الذبح

وأما الكبد والطحال فأنهما ليسا دماً فى الواقع ونفس الأمر وإنما هما عضوان
من أعضاء البهيمة لكنهما يتسبهان الدم ، فأزال النبي صلى الله عليه وسلم بحديثه
هذه الشبهة منهما

وأما لحم الخنزير فقد ثبت بواسطة النظارات المظلمة أن بين أجزاء جسمه ووسط
أليافه ديدانا لاحصر لها ، وقد دلت التجربة على أنها لاتعوت ولو بعد نضجه
واستوائه ، فأكله مع ما فيه من هذه الديدان مما ياحق بالجسم أصراراً بالينة وأمراضاً
ردية ، ومن ذلك ما يتولد عنه مما يسميه الحكماء « بالدودة الوحيدة » « وهى حيوان
يوجد فى المعدة على شكل الضفيرة من السعف لا يهنا لصاحبها طعام ولا شراب »
وتلتقم كل ما يدخل فى جوفه ، وإذا جاع قليلاً تحركت وأخذت تموج فى بطنه ذات
اليمين وذات النبال حتى لا يشك فى أنه سيموت من شدة ما يعتربه من الأوصاب والآلام
وأما تحريم (ما أحل لغير الله به) فلأن الذبح بغير اسم الله تعالى شرك به
فاقتضت الحكمة الالهية أن ينهى عن هذا الإشراف ، ثم يؤكد التحريم بالنهى عن
تناول ما ذبح له ليكون ذلك مانعاً عن ذلك الفعل فيكون فيه منع الإيتراك بعدم
تعاطى أسبابه

ولذلك قال الله تعالى :

﴿ وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يَذْكُرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ ﴾
« سورة الأنعام »

أى لئلا تاكلوا أيها المؤمنون مما مات فلم تذبحوه أنتم أو يذبحه موحد بدين الله بشرائع شرعها له فى كتاب منزل فانه حرام عليكم ، وأن الشياطين يوحون الى أوليائهم أى نصرائهم ليجادلوا المؤمنين فى تحريمهم أكل الميتة وإذا أطعتموهم أيها المؤمنون فى أكل ما نهيتكم عنه ، فقد صرتم مثلهم مشركين
أما الذى يذبح ويذكر اسم الله عليه فهو حلال أكله لقوله تعالى :

﴿ فَكُلُوا مِمَّا ذُكِّرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ بِآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ ﴾

(سورة الأنعام)

أى اكلوا أيها المؤمنون مما ذكيت من ذبائحكم وذبحتموه الذبح الذى بينت لكم أنه يحل به الذبيحة

وذلك ما ذبحه المؤمنون من أهل دينكم دين الحق أو ذبحه من دان بتوحيد الله من أهل الكتاب دون ما ذبحه أهل الأوثان ، ومن لا كتاب له من المجوس إن كنتم بآيات الله مؤمنين ، أى كنتم بحجج الله التى أتاكم على لسان رسوله صلى الله عليه وسلم وأعلامه باحلاله ما أحلت لكم ، وتحريم ما حرّمه عليكم من المطاعم والمآكل مفسدين . ودعوا عنكم ما توحيه الشياطين بعضها إلى بعض من زخرف القول وتليبس دينكم عليكم غرورا . ثم يقول الله تعالى :

﴿ وَمَا نَكِهِمُ إِلَّا مَا أَضْطَرُّوا إِلَيْهِ ﴾
« الأنعام »

معناه أى شئ يمنعكم من أن تأكلوا مما ذكر اسم الله عليه وإباحة كل ما ذبح بدينه أو دين من كان يدين ببعض شرائع كتبه المعروفة ، وقد فصلت لكم الحلال

من الحرام فيا تطعمون ويئنته لكم إلا ما اضطررتم اليه من المطاعم المحرمة في حال
الضرورة فهو حلال حتى تزول الضرورة

وبعد أن منع جل شأنه أكل هذه الأربعة المحرمات السالفة الذكر ، بين أن ذلك
مقيد بعدم الضرورة والحاجة ، أما عند الضرورة والحاجة بأن خاف الإنسان التلف
على نفسه والهلاك ، ولم يجد مايسد به رمقه غير أحد هذه الأربعة المحرمات فلا حرج
عليه في أكلها ولا أثم عليه فقال تعالى :

﴿ فَمَنْ أَضْطَرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ (البقرة)

أي فمن اضطرته الحاجة والضرورة إلى أكل واحد من هذه الأربعة التي حرّمها
الله تعالى فلا أثم عليه ولا حرج في أكله ، بشرط أن لا يحمله على أكله إلا الضرورة
لا الشهوة ، وهو معنى غير باغ ولا عاد (أى غير خارج على الأئمة بالسيف باغياً عليهم
بغير جور ولا عادياً عليهم بحرب وعدوان ففسد عليهم السبيل)

والأى يتناول منه إلا مايدفع به الضرورة فتتناول ما فوقها هو العادى
والله جل شأنه غفور لمن تاب اليه من عباده ، رحيم بهم حيث أحل لهم الحرام
عند الضرورة

٤ - ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوَارِحِ
مُكَلَّبِينَ تَعْلَمُونَ نَهْنٍ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَاكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا
اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ . الْيَوْمَ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ
وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ ﴾

« سورة المائدة »

المعنى : يسألونك يا محمد (عليه الصلاة والسلام) ماذا أحل لهم من المأكول ؟
فقل : أحل لكم جميع ما تستطيعه الأذواق السليمة ، وأحل لكم صيد السباع
والطيور (الجوارح) التي علمتها الصيد لكم

(مكبلين أى مملين لها الصيد) : فكلوها واذكروا اسم الله عليها، واتقوا الله إنه سريع الحساب ، وأحل لكم طعام أهل الكتاب من اليهود ، والنصارى : أى أهل التوراة والإنجيل ، كما أحل لهم طعامكم

٥ - ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ﴾ (المائدة)

المعنى : يا أيها الذين صدقوا الله ورسوله ، وأقروا بما جاءهم به نبيهم صلى الله عليه وسلم ، أنه حق من عند الله ، لا تحرموا طيبات ما أحل لكم ، يعنى الطيبات اللذيذات التى تشبهها النفوس ، وتعمل إليها القلوب ، فتمنعوها لإيها كالذى فعله القسيسون ، والرهبان ، فحرموا على أنفسهم الطاعم الطيبة ، والمشارب اللذيذة

وحبس فى الصوامع بعضهم أنفسهم ، وساح فى الأرض بعضهم يقول الله تعالى ذكره : فلا تفعلوا أيها المؤمنون كما فعل أولئك ، ولا تعتدوا حد الله الذى حد لكم فيما أحل لكم ، وفيما حرم عليكم ، فتجاوزوا حده الذى حدّه فتخالفوا بذلك طاعته فإن الله لا يحب من اعتدى حده

ثم يقول الله تعالى ذكره ، لهؤلاء المؤمنين الذين نهام أن يحرموا طيبات ما أحل الله لهم : كلوا أيها المؤمنون من رزق الله الذى رزقكم ، وأحله لكم حلالا طيبا ، ثم يقول الله تعالى ذكره : واتقوا الله الذى أنتم به مؤمنون ، أى خافوا أيها المؤمنون. أن تعتدوا حدوده ، فتحلوا ما حرم عليكم ، وتحرموا ما أحل لكم ، واحذروه فى ذلك أن تخالفوه فينزل بكم سخطه ، أو تستوجبوا عقوبته الذى أنتم بوحدايته مقرون ، وبربوبيته مصدقون

٦ - ﴿أَحَلَّ لَكُمْ صَيْدَ الْبَحْرِ وَطَعَامَهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحَرَّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدَ الْبَرِّ مَا دُمَّتْ حُرُمَاتُ اللَّهِ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ (المائدة)

معناه : أحل لكم أيها المؤمنون صيد البحر ، وهو ما صيد طرياً ، وهو السمك والحيتان ، (وطعامه متاعاً لكم وللسياة) هو كل ما فيه ، وعنى بالبحر في هذا الموضع الأنهار كلها ، والعرب تسمى الأنهار بحاراً ، كما قال تعالى : ﴿ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ ﴾ فعنى الكلام : أحل لكم أيها المؤمنون طرى سمك الأنهار الذى صدموه فى حال حلكم وحرملك ، وما لم تصيدوه من طعامه الذى قتله ثم رعى به إلى ساحله ، أو قنف به إلى ساحله ميتاً ، متاعاً لكم : أى منفعة لمن كان منكم مقيماً أو حاضراً فى بلده يستمتع بأكله ، وينتفع به ، ومنفعة للسائر من أرض إلى أرض والمسافرون يزودونه فى سفرهم ، وحرّم الله عليكم أيها المؤمنون صيد البر ما دتم عرّمين لم تحلوا من إحرامكم ، واخشوا الله أيها الناس ، واحذروه بطاعته ، فإن الله مصيركم ومرجعكم

٧ - ﴿ وَ عَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوِ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِسَفْيِهِمْ وَإِنَّا لَصَادِقُونَ ﴾ (الأنعام)

معناه : حرّمنا على اليهود أكل كل ذى ظفر ، وحرّمنا عليهم من البقر والغنم شحومهما إلا ما علق بظهورهما منه ، أو الشحم الذى اشتمل على الأمعاء ، أو الشحم المختلط بالعظم ، ذلك التحريم جزيناهم به بسبب ظلمهم ، وإننا لصادقون فى أخبارنا

٨ - ﴿ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ وَتُدْءُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِيَأْكُلُوا فَرِيقًا مِنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة)

قد نهى الله عز وجل عن أكل أموال الناس بالباطل من كل ما لم يبيح الشرع أخذه من مالكم مع الإسراع بالخصومة عند الحاكم فى تلك الأموال ، وإقامة الحجج الباطلة سواء كانت بقوة المارضة ، وشدة الذكاء ، أو شهادة الزور ، أو نحو ذلك مما يترتب عليه أخذ الأموال من أربابها بدون حق ، فقال تعالى :

﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ﴾

هذه الآية الكريمة تشير إلى ما بينه الله تعالى لعباده المؤمنين ، وأرشدهم الدين إلى الوقوف عند حدود الشرع الشريف عن عدم أكل أموال الناس ، وأخذها منهم بدون استحقاق ، ولو برضا المالك نفسه « كسمن الخمر ، والقمار ، والرشوة في الحكم والخيانة في الوديعة ، والأمانة ؛ والأكل بطريق التمدى ، والنهب ، والنصب » مما لم يبيح الشرع أخذه ؛ فإن ذلك حرام

ومثله ما يؤخذ بالخصومة عند الحاكم ، فيخاصم الرجل أخاه في ماله ، ويقيم الحجة على ذلك فيحكم الحاكم لديه لما أقامه من الحجة الباطلة ؛ سواء كان ذلك بقوة العارضة أو شهادة الزور ، أو اليمين الكاذبة ، وهو يعتقد أنه ليس له فيه أدنى حق ، فإن ذلك حرام أيضاً ، وإن ذلك إثم أى معصية لله

وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن أخذ أموال الناس فقال : من أخذ أموال الناس يريد أداءها أدى الله عنه ؛ ومن أخذها يريد إتلافها أتلفه الله في معاشه ويماقبه يوم القيامة »

٩ - ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا

وَسَصَاوُنَ سَعِيرًا﴾ (النساء)

أى إن الذين يأخذون أموال الأيتام بغير الوجه الذى أحله الله في قوله تعالى : ﴿وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ﴾ ويأكلونها ظلماً أى يبدونها في ملذاتهم ، وشهواتهم فهؤلاء يأكلون في بطونهم ما يدخلهم نار جهنم بأكملهم فيصطلونها ، ويمدون بسعيرها ؛ أى بنارها

روى أنه يبعث الله آكل مال اليتامى يوم القيامة والدخان يخرج من قبره ، ومن فيه ، وأذنيه ، فيعرف الناس أنه كان يأكل مال اليتيم في الدنيا

١٠- ﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَى أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا﴾

(النساء)

معناه : لا تضيفوا أموالهم إلى أموالكم ولا تضموها إليها في الاتفاق حتى لا تفرقوا بين أموالهم وأموالكم ، إن أكلها كان ذنباً عظيماً

﴿وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَاقًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبَرُوا﴾ (النساء)

معناه : لا تأكلوها مسرفين ومبشرين : أى لا تفرطوا في إنفاقها فيما تشتهى أنفسكم قبل أن يكبروا فينزعوها من أيديكم

﴿وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ﴾

(سورة النساء)

هذا بيان للأوصياء ؛ فالغنى منهم يستعف من أكلها ، ويحترز من أكل مال اليتيم ، والفقير يأكل قوتاً مقدراً محتاطاً في أكله حسبما يقرره له الشرع الشريف ١١- ﴿الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ

الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (البقرة)

ترشد هذه الآية الكريمة إلى حرمة الربا والتشنيع على آكله ، والتعامل به ، وشدة التكبر والتغليظ على فاعله ، وكل من كان له مدخل فيه ، حتى أخبر الله عنهم يوم خروجهم من قبورهم وقيامهم إلى بعثهم ونشورهم بأنهم يقومون منها كما يقوم المصروع حال صرعه وتخطيط الشيطان له

وذلك لأنهم قالوا : إنما البيع مثل الربا ، والحال أن الله أحل البيع وحرم الربا فمن انتهي عن ذلك فله ما سبق له أخذه ، ومن عاد إلى تحليه فله جهنم خالداً فيها

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : اجتنبوا السبع الموبقات (المهلكات)

قالوا يارسول الله وما هن ؟ قال : الشرك بالله ، والسحر ، وقتل النفس ، التي حرم الله إلا بالحق ، وأكل الربا ، وأكل مال اليتيم ، والتولي يوم الزحف ، وقذف المحصنات المؤمنات

١٢ - قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا الرِّبَا أَضْعَافًا مُضَاعَفَةً وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ وَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ . وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾ (آل عمران)

قد بين الله تعالى في هذه الآية الكريمة النهي عن اكتساب المال من طريق الربا ؛ بل يتقى في طلب الرزق. فقال : (لا تأكلوا الربا) أى لا تأخذوا المال الذى يؤدى إلى الحرص على طلب الدنيا

(أضعافاً مضاعفة) أى إلى ما لا يتناهى من الطمع وعدم القناعة (فانه لا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب) وليس المراد من هذه الآية نهى المؤمنين عن أخذ الربا ، فى حال كونه أضعافاً مضاعفة فقط كما تقدم أنه منهى عن أخذه من كل وجه ؛ وإنما المراد تأكيد النهى عنه ، وتوبيخهم على ما كانوا تعودوه فى الغالب من تضعيفه ثم بين الله تعالى أن التقوى واجبة ، وأن فلاح المؤمن متوقف عليها فقال : (واتقوا الله) أى وخافوا الله تعالى فيما نهاكم عنه من الأمور التى من جلتها الربا (لعلكم تفلحون) أى تفوزون بالفلاح

ومما يدل على أن الربا من الكبائر ويؤكد قول الله تعالى : « واتقوا النار التى أعدت للكافرين » أى خافوا غضب الجبار ، وعذاب النار ، التى أعدتها للكافرين به المتعدين لحدوده

١٣ - وقد أباح الله تعالى الأكل من بيوت الأقرباء والأصدقاء والبيوت التى يملك التصرف فيها باذن من أربابها ، والأكل مجتمعين أو متفرقين

قال الله تعالى :

﴿ لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَالِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَالَاتِكُمْ أَوْ مَا مَلَكَتُمْ أَيْمَانُهُ أَوْ صَدِيقِكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعًا أَوْ أَشْتَاتًا ﴾

« سورة التور »

فهذه الآية الكريمة تفيد في الحرج، والضيق عن الأعمى، والأعرج والمرضى ، أن يأكلوا مع غيرهم من الأصحاء الذين ليس بهم عاهة تهدياً لنفوس الأصحاء وجراً لخاطر ذوى العاهات

وتفيد أيضاً أنه لا حرج على المؤمنين أن يأكلوا من بيوت أقاربهم (المذكورين في الآية) أو البيوت التي يملكون التصرف فيها باذن أصحابها كالوكلاء ، والخزان فإنهم يملكون التصرف في بيت من أذن لهم بدخول بيته وأعطاهم مفتاحه ، أو بيوت الأصدقاء ، والأصحاب ، والأحباء ؛ فلا جناح في الأكل منها بشرط أن يعلم أن ذلك لا يشق عليهم ولا يكرهونه ؛ ثم أشار إلى جواز أكل الإنسان منفرداً ، أو معه غيره

١٤ - قال الله تعالى : ﴿ وَأَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا

لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ﴾ (سورة الجن)

ترشد هذه الآية الكريمة إلى بيان ما أعد الله للمتقين ، ومنحهم إياه من واسع فضله وجزيل عطائه من الخير الجامع ، والرزق الواسع ، جزاء استقامتهم على طريقة الإسلام ، وطاعتهم لله تعالى ، وإخلاصهم له في العبادة وهذا ظاهر في قوله تعالى :

« وأن لو استقاموا على الطريقة لأسقيناهم ماء غدقا » : أى كثيراً وهو كناية عن
توسعة الرزق لهم

وقوله جل شأنه : (لنفتنهم فيه) معناه : نخترهم حتى نعلم كيف يكون شكرهم
على تلك النعم

١٥ - قال الله تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾
(الأعراف)

ترشد هذه الآية الكريمة إلى ما علنا الله إياه من الطب ، وأرشدنا إليه من
الحكمة ، وهدانا إليه مما تصح به أبداننا ، وتقوى به أجسامنا ، وتطيب به معيشتنا
وتهنأ به حياتنا من عدم الإفراط فى الأكل والشرب ، والإسراف فيهما ،
لأن كثرة الأكل والشرب تفسد المعدة ، وتطفىء نارها ، وتضعف الجسم ، وتكثر
الآرياح (الغازات) فى البطن ، وتصفى اللون ، وتضييق النفس وبذلك يضعف الفكر
ويخمد الذهن وينحط الإدراك

وإذا حجب القلب عن الإدراك ، ومنع الذهن عن الحركة فى المقولات خسر
صاحبه باباً كبيراً من العبادات ، لأن غاية المقصود من العبادات إنما هو الفكر
الموصل إلى المعرفة والاستبصار بحقائق الحق ، وكثرة الأكل مانعة منه ، ولهذا
قال لقمان الحكيم لابنه : « يابني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة ، وخسرت
الحكمة ، وقعدت الأعضاء عن العبادة »

ولكثرة الأكل غير ذلك من المضار : منها أنها تهيج الشهوات التى هى منشأ
جميع المعاصى ، فلا يكاد الإنسان يملك نفسه ، ويكبح زمامها ، ويقوده إلى ما فيه
صلاحها .

ولهذه المضار نهى الشارع الحكيم عن الإفراط فى الأكل والشرب ،
والإسراف فيهما ، وقد بينت السنة الشريفة حد السرف المنهى عنه ، فقد قال رسول
الله صلى الله عليه وسلم :

« ان من السرف أن تأكل كل ما اشتيت » ؛ كما يثبت القدر اللازم والمقدار الواجب استعماله منهما

فقد قال صلى الله عليه وسلم : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، حسب ابن آدم لقيات يقمن صلبه ، فإن كان فاعلاً لا محالة ، فكلت لطمامه ، وثلاث لشرايه وثلاث لنفسه »

هذا وبعد أن نهى الله جل شأنه عن الإسراف في الأكل ، والشرب أخذ يتوعد ويهدد من خالف أمر الله فأسرف فيهما ، ولم يقتصر على استعمال القدر الواجب استعماله منهما فقال : (انه لا يحب السرفين) أى ينفضهم ، وناهيك ينفض الله تعالى وعدم رضاه فإنه داعية الهلاك ، وسبب كل المصائب ، وأى عاقل يجرؤ على أن ينفضب الله تعالى في مقابلة مرضاة نفسه باتباعها في شهوة هي سبب هلاكه وداعية لأسقامه وآلامه ؟

اللهم أعنا على مقاومة أنفسنا باستعمالها في كل ما تحب وترضى انك سميع البتاء كثير المطاء .

١٦ - قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلَالٍ وَعُيُونٍ وَفَوَاكِهٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ كُفُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ (المرسلات)

يقول الله تعالى ذكره : إن الذين خافوا عقاب الله بأداء فرائضه في الدنيا واجتباب معاصيه هم في ظلال ظليلة ، وحصن حصين ، لا يصيبهم أذى ، ولا برد شتاء ، وهم في أنهار تجري خلال أشجار جناتهم ، وفواكه مما يشتهون الأكل منها كلما اشتهوا ، ويقول لهم ربهم : كلوا أيها المتقون من هذه الفواكه ، واشربوا من هذه العيون كلما اشتيتهم هنيئاً مريئاً ، لاتنقص عليكم فيها تأكلونه وتشربونه ، وهذا جزاء لكم بما كنتم تعملون في الدنيا من طاعة وتجتهدون فيها يقربكم منه

١٧ - قال الله تعالى : ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا

كَافُورًا عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا يُوفُونَ بِالْغَدْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا
كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا وَيُطْعَمُونَ الطَّامَمَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا
نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا (الدھر)

يقول الله تعالى ذكره : إن الذين برّوا بطاعتهم ربهم في أداء فرائضه ، واجتناب
معاصيه ، يشربون من كأس (وهو إناء كان فيه شراب) كان مزاج ما فيه من
الشراب كافوراً ؛ يعنى في طيب رائحتها كالكافور ، وقد قيل : إن الكافور اسم
لعين ماء في الجنة

وقوله : (عيناً يشرب بها عباد الله) يقول الله تعالى ذكره : كان مزاج الكأس
التي يشرب بها هؤلاء الأبرار كالكافور في طيب رائحتها ، من عين يشرب بها عباد
الله المتقون الذين يدخلهم الجنة

وقوله . (يفجرونها تفجيراً) أى يفجرون تلك العين التي يشربون بها كيف
شاءوا وحيث شاءوا من منازلهم ، وقصورهم تفجيراً ، ويعنى بالتفجير الإسالة
والإجراء

وقوله : (يوفون بالغدر ويخافون يوماً كان شره مستطيراً) أى هؤلاء الأبرار
برّوا بوفائهم لله بالغدور التي كانوا يندرونها في طاعة الله من صلاة ، وزكاة وصيام ،
وحج ، ويخافون عقاب الله بتركهم الوفاء بما نذروا لله من برّ في يوم كان شره مستطيراً
أى ممتداً طويلاً قاسياً

وقوله : (ويطعمون الطمام على حبه مسكيناً ويتيمّاً وأسيراً) أى هؤلاء الأبرار
يطعمون الطمام على حبههم إياه ، وشهوتهم ؛ يطعمون مسكيناً أى ذوى الحاجة ؛ ويتيمّاً
أى الطفل الذى قد مات أبوه ، ولا شيء له ، وأسيراً وهو الحربى الذى يؤخذ قهراً
بالغلبة فيؤسر

وهم في إطعامهم الطمام لهؤلاء لا يبنون سوى وجه الله ، ولا يريدون منهم
جزاء ولا شكراً ، فأننى الله على هؤلاء الأبرار باطعامهم هؤلاء تقرباً بذلك إليه ،
وطلباً لرضاه ، ورحمة منهم لهم

الأُمَامِيَّة وَالنَّارُ

: التي ورد فيها ذكر الأكل والشرب

أكل كما يأكل البعد ، وأجلس كما يجلس البعد (عن عائشة) ولكنه حديث ضعيف

اتخذوا بالزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة (عن ابن عمر)
أبردوا بالطعام فإن الحار لا بركة فيه (عن ابن عمر)
ابن آدم إذا أصبحت معافى في جسدك ، آمناً في سربك عندك قوت يومك ،
فعلى الدنيا العفاء (عن ابن عمر)

اجتمعوا على طعامكم ، واذكروا اسم الله يبارك لكم فيه
(عن وحشى بن حرب)

اجتنبوا الخمر فإنها مفتاح كل شر (عن ابن عباس)

اجتنبوا كل مسكر (عن عبد الله بن مغفل)

اجتنبوا ما أسكر (الخلوانى عن على)

أحب الطعام إلى الله ما كثرت عليه الأيدي (عن جابر)

أدن العظم من فيك فإنه أهنا وأمرأ (عن صفوان بن أمية)

إذا أتى أحدكم خادمه بطعامه ، قد كفاه وعلاجه ودخانه فليجلسه معه ، فإن لم

يجلسه معه فليناوله أكلة أو أكلتين (عن أبي هريرة)

إذا أتاكم كريم قوم فأكرموه (عن أبي هريرة)

إذا أتاكم الزائر فأكرموه (عن أنس)

إذا أراد الله بقوم قحطاً ، نادى من السماء ، يا أمعاء اتسعي ، ويعان
لا تشبعي ، وبإبركة ارتفعي (عن أنس)

إذا اشتري أحدكم لحماً فليكثر مرقته ، فإن لم يصب أحدكم لحماً أصاب مرقاً ،
وهو أحد اللحمين (عن عبد الله المزني)

إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد تمرأ فليفطر على الماء فإنه
طهور (عن سلمان بن عامر الضبي)

إذا أقيمت الصلاة وحضر المشاء فابدءوا بالمشاء (عن أنس)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليذكر اسم الله ، فإن نسي أن يذكر اسم الله في أوله
فليقل : بسم الله على أوله وآخره (عن عائشة)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل : اللهم بارك لنا فيه ، وأبدلنا خيراً منه
وإذا شرب لبنأ فليقل : بارك لنا فيه ، وزدنا منه ، فإنه ليس شيء يجزى من
الطعام أو الشراب إلا اللبن (عن ابن عباس)

إذا أكل أحدكم طعاماً فلا يمسح يده بالتمديد حتى يلعقها (عن ابن عباس)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليعلق أصابعه ، فإنه لا يدري في أى طعامه تكون
البركة (عن أبي هريرة)

إذا أكل أحدكم طعاماً فليغسل يده من وضو اللحم (وضو وسخ من دسم
أو غيره) (عن ابن عمر)

إذا أكل أحد فليأكل يمينه ، وإذا شرب فليشرب يمينه ، فإن الشيطان
يأكل بشماله ويشرب بشماله (عن أبي هريرة)

إذا أكلتم الطعام فاخلموا نعالكم ، فإنه أرواح لأفئدكم (عن أنس)

إذا شرب فلا يتنفس في الإثناء (عن أبي قتادة)

إذا دخل أحدكم على أخيه المسلم فأطعمه من طعامه فليأكل ولا يسأل عنه ،
وإن سقاه من شرابه ، فليشرب ولا يسأل عنه (عن أبي هريرة)

إذا دعى أحدكم إلى طعام وهو صائم فليقل : إني صائم (عن أبي هريرة)

إذا دعى أحدكم إلى وليمة فليجب ، وإن كان صائماً (عن أبي أيوب)
 إذا دعى أحدكم إلى طعام فليجب ، فإن كان مفطراً فليأكل ، وإن كان صائماً
 فليدع بالبركة (عن ابن مسعود)

إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء ، فإذا أراد أن يعود فلينجح الإناء ثم ليمد
 إن كان يريد (عن أبي هريرة)

إذا شربتم الماء فاشربوه مصاً ، ولا تشربوه عباً ، فإن الصب يورث الكباد
 (عن علي)

إذا شربتم اللبن فتمضمضوا منه فإن له دميماً (عن أم سلمة)

إذا ضحى أحدكم فليأكل من أضحيته (عن أبي هريرة)

استمينوا بطعام السحر على صيام النهار ، وبالقيلولة على قيام الليل

(عن ابن عباس)

أى استمينوا بالسحور على صيام النهار ، وبالقيلولة (النوم وسط النهار) على قيام
 الليل بالتهجد ، فإن النفس إذا أخذت حظها من النوم قويت على السهر

استغنوا عن الناس ولو بشوص السواك (عن ابن عباس)

أى استغنوا عن الناس ولو بشوص السواك أى غسالته ، أو ما يتفتت منه عند

التسوك ، والمراد القناعة بالقليل ، والاكتفاء بالكفاف

أشهد بالله وأشهد لله لقد قال لى جبريل : يا محمد مدمن الخمر كما بد وثن (عن علي)

أى أشهد بالله وأشهد لله لأجله لقد قال لى أمين الوحي جبريل : (يا محمد إن

اللازم لشرب الخمر ، المداوم على معاقبتها كما بد وثن) أى صنم إذا استطحها أو هو

زجر وردع

أصل كل داء البردة (عن أبي سعيد)

أى أصل كل داء من الأدواء المورثة لضعف المدة وفسادها البردة أى التخمة

اصنعوا لآل جعفر طعاماً فإنه قد أتاهم ما يشغلهم (عن عبد الله بن جعفر)

(أى اصنعوا لآل جعفر بن أبي طالب الذى قتل بفزوة وجاء نعيه إلى المدينة)

طعاماً يشبعهم يومهم وليلتهم ، (فإنه قد أنام ما يشغلهم) عن صنع الطعام لأنفسهم
في ذلك اليوم

فيندب لجيران الميت وأقاربه الأبعد فعل ذلك ، وأن يلصوا عليهم في الأكل
لأنهم قد يتركونه حزناً أو حياءً ، أما أهله الأقربون فلا يتدب لهم فعل ذلك
أطعموا الطعام وأفشوا السلام تورثوا الجنان (عن عبد الله بن الحرث)
أى أعلنوه بين المسلمين تورثوا الجنان ، أى فلكم هذا وإدامتكم عليه يورثكم
دخول الجنة

أطعموا طعامكم الأتقياء وأولوا معروفكم المؤمنين (عن أبي سعيد)
لأن التقي يستعين به على التقوى ، فتكون شركاء له في طاعته ، وأولوا معروفكم
المؤمنين ، يعنى الذين حسنت أخلاقهم وأحوالهم في معاملة ربههم ، فتجملوا في القيام
بإفادتهم وفعل صنوف المعروف معهم

أطيب اللحم لحم الظهر (عن عبد الله بن جعفر)

أى الله وأحسنه لأنه أبعد من مواضع الأذى

أطيب الشراب الحلو البارد (عن ابن عباس)

لأنه أطفاً للحرارة وأبث على الشكر وأنفع للبدن

أكرموا الخبز (عن عائشة)

بالنظر اليه بعين الإجلال والتعظيم ، والاعتراف بأنه من فيضه الميم ، إذ به حياة

الأشباح ، وبموم وجوده حصول الروح والارتياح

أن الله تعالى ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة أو يشرب الشربة فيحمد الله

عليها (عن أنس)

إن الله تعالى يقول : أن الصوم لى وأنا أجزي به ، ان للصائم فرحتين : إذا أفطر

فرح ، وإذا لقي الله تعالى فجزاه فرح ، والذي نفس محمد بيده خلوف فم الصائم أطيب

عند الله من ريح المسك (عن أبي هريرة)

إن الأرض لتنادى كل يوم سبعين مرة ، يابنى آدم كلوا ما شئتم واشتبهتم ، فوالله

لا تكن لحومكم وجلودكم (الحكيم عن ثوبان)

إن البركة تنزل في وسط الطعام فكلوا من حافته ولا تأكلوا من وسطه

(عن ابن عباس)

إن أطيب ما أكلتم من كسبكم وإن أولادكم من كسبكم (عن عائشة)

إن أكثر الناس شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة (عن سلمان)

لأن من كثر أكله كثرت ربه ، فكثرت نومه فكسل جسمه ، وعققت بركة عمره

ففتر عن عبادة ربه ، فلا يعبأ يوم القيامة به ، فيصير فيها مطروداً جوعان حيران

إن فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام (عن عائشة)

انهشوا اللحم نهشاً فإنه أشهى وأهنأ وأمرأ (عن صفوان بن أمية)

أى أزيلوه عن العظم بالأسنان ، ونهش اللحم أى أخذه بمقدم أسنانه

إياكم وهاتين البقتلين المنتنيتين (الثوم والبصل) أن تأكلوهما وتدخلوا مساجدنا

(فإن الملائكة تتأذى برائحتهما) فإن كنتم لابد آكليهما فاقتلوهما بالنار قتلاً ، وذلك

لابطال ريحهما الكريه بالنضج (عن أنس)

أيما مسلم كسا مسلماً ثوباً على عرى كساه الله تعالى من خضر الجنة ، وأيما مسلم

أطعم مسلماً على جوع أطعمه الله تعالى يوم القيامة من ثمار الجنة ، وأيما مسلم سقى

مسلماً على غلما سقاه الله تعالى يوم القيامة من الرحيق المختوم (عن أبي سعيد)

بر الحج لإطعام الطعام وطيب الكلام (عن جابر)

أى إطعام المسافرين ومخاطبتهم بالتلف واللين

بيت لا يمر فيه جياع أهله (عن عائشة)

لأن الثمر أنفست الثمار التي بها قوام الأبدان

بش الطعام طعام العرس يطعمه الأغنياء ويمتعه المساكين (عن أبي هريرة)

فإذا لم ينص بدعوته الأغنياء ولم يمنع منه الفقراء لا يكون مذموماً فالإجابة إليه

حيثند واجبة

حرم الله الخمر وكل مسكر حرام (عن ابن عمر)

حرمت التجارة في الحجر (عن عائشة)
خيركم من أطعم الطعام ورد السلام (عن صهيب)
الحرام الخبث فمن شربها لم تقبل صلاته أربعين يوماً فإن مات وهي في بطنه
مات ميتة جاهلية (عن ابن عمرو)
السحور أكله بركة فلا تدعوه ولو أن يجرع أحدكم جرعة من ماء فإن الله
وملائكته يصلون على المتسحرين (عن أبي سعيد)
عجلوا الإفطار وأخروا السحور (عن أم حكيم)
السفر قطعة من العذاب يمنع أحدكم طعامه وشرابه ونومه ، فإذا قضى أحدكم
نهمته من وجهه فليمجل الرجوع الى أهله (عن أبي هريرة)
شر الطعام طعام الوليمة يدعى اليه الشبعان ويحبس عنه الجائع (عن ابن عباس)
شر الطعام طعام الوليمة يمنها من يأتيها ويدعى اليها من يابها ، ومن لا يجب
الدعوة فقد عصى الله ورسوله (عن أبي هريرة)
الضيافة ثلاثة أيام ، فما زاد فهو صدقة ، وعلى الضيف أن يتحول بعد ثلاثة أيام
(عن أبي هريرة)
طعام الاثنين كافي الثلاثة ، وطعام الثلاثة كافي الأربعة (عن أبي هريرة)
عليكم بالشفائين: المسل والقرآن (عن ابن مسعود)
عليكم بألبان الإبل والبقر ، فإنها ترم من الشجر كله وهو دواء من كل داء
(عن طارق بن شهاب)
أى تجمع من الشجر أى لا تبقى شجراً ولا نباتاً إلا اعتلفت منه فيكون لبنها
مركباً من عصارة أشجار مختلفة ونبات متنوع فتكون لذلك شفاء من كل داء
عليكم بألبان البقر فإنها شفاء ، ومنها دواء ، ولحمها داء (عن صهيب)
أى احذروا أكل لحمها فإن لحومها داء لغلبة البرد واليبس عليها
عليكم بزيت الزيتون فكلوه وادهنوا به فإنه ينفع من الباسور
(عن عتبة بن عامر)

لأن زيت الزيتون دم تدفقه الطبيعة الى كل موضع في البدن يقبل الرطوبة كالقعدة والاشنين

المجوة من الجنة، وفيها شفاء من السم ، والكأء من المن ، وماؤها شفاء للمين (عن أبي هريرة)

أى عجوة المدينة تشبه عجوة الجنة في الشكل والاسم لافى اللنة والطعم والكأء أى الماء الذى تنبت فيه ، وهو مطر الربيع ، وقيل : أراد نفسها قبلها أو نداها إذا اكتحل به نفع العين

الفجر فجران : فجر يحرم فيه الطعام وتحل فيه الصلاة ، وفجر تحرم فيه الصلاة وتحل فيه الطعام (عن ابن عباس)

الأول يسمى الفجر الصادق ، والثانى يسمى الفجر الكاذب كل شراب أسكر فهو حرام (عن عائشة) أى كل شراب سواء كان من عنب أو زبيب أو عسل نيتاً أو مطبوخاً شأنه الإيسكار فهو حرام

كل شئ خلق من الماء (عن أبي هريرة) لأن الماء مادة الحياة وأصل العالم كله ، قال الله تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾

كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا في غير إسراف ولا مخيلة (عن ابن عمرو) أى في غير مجاوزة عن الحد ، ولا مخيلة أى في غير حجب ولا تكبر كيلوا طعامكم فإن البركة في الطعام السكيل (ابن النجار عن علي) لأن يأخذ أحدكم حبله ثم يندو إلى الجبل فيحتطب فيبيع فياً كل ويتصدق خير له من أن يسأل الناس (عن أبي هريرة)

لعن الله الخمر وشاربها وساقبها وبائنها ومبتاعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة اليه وآكل ثمنها (عن ابن عمر)

لعن الله الربا وآكله وموكله وكاتبه وشاهده وهم يملون (عن ابن مسعود)

ليأتين على الناس زمان لا يبقى منهم أحد إلا أكل الربا، فإن لم يأكله أسابه من غباره (عن أبي هريرة)

أى يحيق به، ويصل اليه من أثره، بأن يكون متوسطاً أو كاتباً أو شاهداً أو يماثل المرابى أو نحوه

ليس الصيام من الأكل والشرب؛ إنما الصيام من اللغو والرفث، فإن ساء بك أحد أو جهل عليك قل: لى صائم لى صائم (عن أبي هريرة)
ليس المؤمن بالذى يشبع وجاره جائع الى جنبه (عن ابن عباس)
« لاخلاله بما توجه عليه الشريعة من حق الجوار »

ليس المسكين الذى يطوف على الناس فترده اللقمة واللقمتان، والتمررة والتمران ولكن المسكين الذى لا يجد غنى يفتيه، ولا يظن له فيتصدق عليه، ولا يقوم فيسأل الناس (عن أبي هريرة)

ما أطعمت زوجتك فهو لك صدقة، وما أطعمت ولدك فهو لك صدقة، وما أطعمت خادمك فهو لك صدقة، وما أطعمت نفسك فهو لك صدقة
(عن المقدم بن معد يكرب)

ما أفقر من آدم بيت فيه خل (عن عائشة)
أى ماصار ذا قفار وهو الخبز بلا آدم
ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده، وأن نبى الله داود عليه السلام كان يأكل من عمل يده (عن المقدم)
لا تكررهما مرضاكم على الطعام والشراب، فإن الله يطعمهم ويسقيهم
(عن عتبة بن عامر)

ماملاً آدمى وعاء شراً من بطنه، فحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لاعالة فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه (عن المقدم)
من موجبات المغفرة إطعام المسلم السفبان (الجوعان) عن جابر
من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا وليعتزل مسجدنا وليقعد فى بيته (عن جابر)

من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يجلس على مائدة يدار عليها الخمر (عن جابر)
« وأن لم يشرب معهم لأنه تقرير على منكر »

المؤمن يأكل في معى واحد والكافر في سبعة أمعاء (عن أبي موسى)
أى المؤمن يأكل بقدر الحاجة ، فكأنه يأكل في معى واحد ، والكافر لشدة
شره كأنه يأكل في سبعة أمعاء

المؤمن يشرب في معى واحد والكافر يشرب في سبعة أمعاء (عن أبي هريرة)
مثل أصحابي كالمالح لا يصلح الطعام إلا به

مثل المؤمن كأنه لا يأكل إلا طيباً ولا تضع إلا طيباً (عن أبي رزين)
التياران لا يجبان ولا يؤكل طعامهما (عن أبي هريرة)

أى التباهيان بفعلهما في الطعام يكره لإجابتهما وأكله لما فيه من الباهظة والراء
نهى عن الشرب قائماً والأكل قائماً (عن أنس)

نهى عن الشرب من في السقاء (عن ابن عباس)
(أى عن الشرب من فم القربة)

نهى عن الشرب من ثلثة القدح وأن ينفخ في الشراب (عن أبي سعيد)
أى عن الشرب من الهل المكسور من القدح لوجود وسخ به وعدم امكان
غسله وأن يتنفس في الشراب

نهى عن النفخ في الطعام والشراب (عن ابن عباس)

نهى عن أكل الثوم وأكل البصل (عن ابن عمر وأبي الدرداء)

نهى عن أكل كل ذى ناب من السباع ، وعن كل ذى غلب من الطير
(عن ابن عباس)

نهى عن أكل لحوم الخيل والبغال والحمير وكل ذى ناب من السباع
(عن خالد بن الوليد)

نهى عن كل مسكر ومفتر (عن أم سلمة)
عن كل مفتر أى يورث الفتور والحدّر كالخشيش وغيره من أنواع المخدرات
كالأفيون والهروين والكوكايين والمورفين فإنها مذهبة للمقل ، مضرّة بالصحة ، مجلبة
لسوء الحال مضیعة للمال

الإنفاظ الكناية

أكل

- رب أكلة مَنمت أكلات : أى رب أكلة هاضت فَنمت صاحبها من التلذذ بغيرها ، وكان لقمان من الأكلة
- أكل غنى وشربها : أى أطعمها للناس
- أكل مالى وشربه : أى أطعمه للناس
- أكلت أظفاره الحجارة : أى من شدة العمل طارت أظفاره
- تأكل جسده وبه أكلة : أى به حكمة وأكلنى موضع كذا من جسدى
- فلان يأكل لحم الناس : أى يقتلهم ، فهو ذو أكلة وأكلة وهى الفية
- وفى القرآن الكريم : ﴿ وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ﴾ الحجرات
- والمنى : أن لا يذكر بعضكم بعضاً بما يكره فى غيبته وإلا كان مثله مثل الذى يأكل لحم أخيه ميتاً ، وهذا أمر مكروه طبعاً وعقلاً وشرعاً
- أكلت النار الحطب : أى اشتد لهاها والنار تأكل بعضها ، إن لم تجد ما تأكله
- أكل عليه الدهر وشرب : أى صار قديماً جداً

شَرِبَ

شَرِبَ الْمَاءَ وَالْمَسْلَ وَالنَّوَاءَ ، وَرَجُلٌ شَرُوبٌ وَشَرِيبٌ
 وَسَقَانِي بِالشَّرْبَةِ : وَهِيَ الْإِنَاءُ
 وَهَذَا مَشْرَبُ الْقَوْمِ وَمَشْرُبَتُهُمْ وَمَنْ قِيلَ لِلْفَرْقَةِ : الْمَشْرَبَةُ ، لِأَنَّهُمْ كَانُوا يَشْرَبُونَ فِيهَا
 وَطَعَامٌ ذُو مَشْرَبَةٍ : مَنْ أَكَلَهُ شَرِبَ عَلَيْهِ
 وَمَاءٌ شَرُوبٌ : يَصْلُحُ لِلشَّرْبِ مَعَ بَعْضِ كِرَاهَةِ
 وَلَهُ شَرِبَ مِنَ الْمَاءِ : أَيْ حَصَصَ مِنَ الْمَاءِ
 وَمِنْ الْمَجَازِ : أَشْرَبَ الثَّوْبَ حُمْرَةً وَفِيهِ شُرْبَةٌ مِنَ الْحُمْرَةِ
 وَأَشْرَبَ حُبٌّ كَذَا . كَقَوْلِهِ تَعَالَى : « وَأَشْرَبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْمَجْلَ بِكُفْرِهِمْ »
 وَأَشْرَبُوا لِإِبْلَاسِكُمُ الْأَقْرَانَ : أَدْخَلُوهَا فِيهَا وَشَدَّوْهَا بِهَا
 وَشَرِبَ السَّنْبِلَ الدَّقِيقَ : إِذَا جَرَى فِيهِ
 أَشْرَبْتَنِي مَا لَمْ أَشْرَبْ : أَيْ إِذَا ادَّعَى عَلَيْهِ مَا لَمْ يَفْعَلْ
 لِكُلِّ أَنْفَسٍ مَشْرَبُهُمْ : أَيْ طَرِيقُهُمْ
 وَطَعَامُهُ ذُو مَشْرَبَةٍ ، وَسَقَانِي بِالشَّرْبَةِ ، وَهِيَ الْإِنَاءُ
 وَشَرِبَ مَا أُلْقِيَ عَلَيْهِ شَرِبًا : إِذَا فَهَمَهُ

بَلَعَ

يَقَالُ : هُوَ وَاسِعَ الْمَبْلَعِ وَالْبُلْمُومِ : وَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ قَلَةِ الْمَطَاعِمِ وَسَعَةِ الْبَلَاعِمِ .
 وَفُلَانٌ مَبْلَعٌ أَيْ أَكُولٌ
 وَمِنْ الْمَجَازِ : أَبْلَعْنِي رَيْقِي : أَيْ أَمْهِلْنِي حَتَّى أَقُولَ أَوْ أَفْعَلَ
 وَقَدِيرٌ بُلُوعٌ : كَبِيرَةٌ تَبْلَعُ مَا يَلْقَى فِيهَا ، وَمِنْهَا الْبُلُوعَةُ وَالْبُلُوعَاتُ الَّتِي
 تَمْتَصُّ الْمِيَاهَ

هَضَمَ

هضم الشيء الرخو كسره ، وسقطت الثمرة من الشجرة فانهضمت ، وتهضمت ، وهضمتها ييدى

ويقال : نزلنا في أهضام الوادى (أى فى بطونه المظلمة)

وفى المثل : الليلَ وأهضام الوادى (أى لا تسرف فيها لكىلا ينالك مكروه منها)

» : له معدنة تهضم الزلزال أى حجرية

ومن المجاز : هضمه حقاً ، أى تقصه ، وهضمت لك من حق طائفة ، أى تركتها لك ، وكسرتها من حق

وهضمت المرأة من مهرها لزوجها إذا وهبت له منه شيئاً

وهضمه واهضمه وتهضمه ظلمه

وتهضمت نفسى له إذا رضيت منه بدون النصبة

ولحقته فى هذا هضمة : ظلم

ظَمًا

يقال : هو ظمآنٌ ، وهى ظمأى ، وهن ظماء

« وأظمأته : عطشته

« وما زلت أظمأ اليوم وأتلوح وأتصدى : أتصبر على العطش

ومن المجاز : أنا ظمآن إلى لقاءك

ووجه ظمآن : مروق (وهو مدح) وقبيضه : وجه ريان (وهو مذموم)

ومعاسل ظماء : صلاب لارهل فيها

وفرس مظَّمٌ : مضمر

عَطَشٌ

من أصابه العطاش أظفر ، وزرع معطش
وعطشت الإبل إذا زدرت في ظمئها ، وتناولت عليها الماعطش ، أى
مواقيت الظمء ، ونزلنا بأرض مَعطشة وإذا كانت الإبل بأرض مَعطسة
كانت أصبر على العطش
ومن المجاز : أنا شديد العطش إلى لقاءك ، وبى عطش إليك ، أى شوق شديد

جاع

يقال : أجاعه وجوعه ، ونجوع للدواء ، وفلان مُستجيع : أى لا زواه إلا وهو
جائع
» : وهذا عام بجاعة ، وأصابهم مجاوع ومخامص
» : فلان من موضع كذا على قدر سباع الشبعان ، وعلى قدر مَعطش الريان
(أى على قدر ما يمجوع الشبعان سائراً حتى يصل إليه)
ومن المجاز : إني لأجوع إلى أهلى وأعطش : أى مشتاق إليهم
ولأنك لجائع إلى فلان وعطشان : أى مشتاق إليه

شَبِعَ

يقال : رجل شبعان ، وامرأة شبعى ، وقوم شباع
» : قوم إذا جاعوا كاعوا ، وترام سباعاً إذا كانوا شباعاً
» : قد شبع فلان شبعاً ، وتروؤا وتشبعوا
ومن المجاز : شبت من هذا الأمر ورويته ، إذا مللته وكرهته
وأشبع الرجل كلامه ، وهذا كلام مشبع أى مملوء حكمة

وأشبع شهواته ، وكل ما وفرته فقد أشبعه
وهذا بلد قد شبت غنمه : أى خصيب

رَوَى

- يقال : هو رِيَان وهو رَيّ ، وهم رَوَاء
» : وقد رَوَى من الماء رِيًّا ، وارتوى وتروى ، وأروى ليله ورواها
» : وماء رَوَاء وروى : للوارد فيه رى
» : وعنده راوية من ماء ، وله راوية يستقى عليه
يقال : ورويت على أهلى ورويت لهم : أسقيت لهم ، وأرو لنا يا فلان
» : ورويت بعيرى وأرويته : شددت عليه حملة
» : وراويت صاحبي شددت معه الرواء
وفى المثل : « أروى من النقاة فمالى إلى الماء فاقة » وهى الضفدع
ومن المجاز : وجه رِيَان أى كثير اللحم ، وهو رِيَان من العلم ، وهم رواء (أى مملوء علماً)
وشرب شرباً رويّاً أى كثيراً . وسحاب روى : عظيم القطر
وارتوى الجبل : كثرت قواه وغلظت مع شدة القتل
وارتوت مفاصله : غلظت واستوت
وما زال يملف بعيره حتى ارتوى واستوى أى شبع
وله رِيًّا طيبة ، وهى الريح البالغة التى رُوِيَت من الطيب
ورُوِيْتُ من هذا الأمر : شبت منه
ورُوِيَت من النوم : إذا مللته وكرهته
وأرويت رأسى دهناً ورويته : إذا أشبعته بالدهن
وفلان راوية للحديث : أى حامل للحديث
وهم رُؤاة الأحاديث وراؤوها : أى حاملوها
ورَوَى عليه السكّنب : كذب عليه

الاضطرار

إذا أنت لم تشرب مراراً على القذى ظلمت وأى الناس تصفو مشاربته؟

أرى ماءً وبى ظمأً شديداً ولكن لا سبيل إلى الورد

قد يجمع المال غير آكله ويأكل المال غير من جمعه

فإن كنت ما كولا فكن أنت آكله وإلا فادركنى ولا أمزق

ما كنت إلا لحم ميت دعا لى أكله اضطرار

ذقت كل الطعوم حسوا ومرأ فاذا الفقر شرها والسؤال

ومن يك ذا فم مرّ مريض يجد مرأ به الماء الزلالا

لا تسقى ماء الحياة بذلة بل فاسقى بالمز ماء الحنظل

أنت من قبلها محل شراب يستهى شربه ويخشى صداعه

اصبر على كيد الحسو دفاً صبرك قاتله

فالنار تأكل بعضها إن لم تجد ما تأكله

بالملح تصلح ما ترجو تغيره فكيف بالملح إذ حلت به النير

الملح يصلح كل ما يخشى عليه من الفساد

فاذا الفساد جرى عليه فحكه حكم الرماد

واللوزة المرة ياسادق يفسد في الطعم بها السكر

لا تحقر الرء لمن رأيت به دمنة أو رثانة الحلل
فالنحل لا شك في ضلولة يشتر منه الفتى جنى العسل

عدوك من صديقك مستفاد فلا تستكثر من الصحاب
فإن الداء أكثر ما تراه يكون من الطعام أو الشراب

لكسرة من رغيف خبز تؤدم بالملح والكرامه
أشهى إلى الحر من طعام يحتم بالشهد والملامه
« عن اسماعيل صبرى »

لا تحسب المجد تماً أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا

وكم من أكلة منعت أخاها للذة ساعة أكلات دهر

نكم أكلة قربت للموت صاحبها كحبة القمح دقت عنق عصفور

لا يأكل الإنسان إلا ما رزق ما كل أخلاق الرجال تنفق

تباً لمن يمسي ويصبح لا هياً ومرامه المأكول والمشروب

الأمثال اللغوية

الأكل

تجوع الحرة ولا تأكل بشديها : أى لا تكون غثراً وإن آذاها الجوع ، وهو يضرب فى صيانة الرجل نفسه عن خبث المكاسب

تجشأ لقمان من غير شبع : يضرب لمن يدعى ما ليس يملك
جوع كلبك يتبعك : يضرب فى اللثام وما ينبغى أن ياملوا به
حسبك من غنى شبع ورى : أى أعط كل ما كان لك وراء شبعك وريك ، يضرب فى القناعة باليسير

حتام تكرع ولا تنقع : يضرب للحريص فى جمع الشيء ولا فائدة منه
شرق بالريق : أى ضربه أقرب الأشياء إلى تفعه
كلام كالملسل ، وفعل كالأسل : يضرب فى اختلاف القول والفعل

أكل وحمد خير من أكل وصمت : يضرب فى الحث على حمد من أحسن اليك
إن كنت ذقته فقد أكلته : يضرب للرجل اتام التجربة للأمر

أكلتم تمرى ، وعصيتم أمرى : يضرب للرجل الناكر للجميل
أكلأ وذمأ : يضرب لمن يذم شيئاً قد ينتفع به وهو لا يستحق الذم

الشرب

إنك ريان فلا تمجل بشربك : يضرب لمن أشرف على إدراك بغيته فيؤمر بالرفق

شرب مما تقع ولا بضع : أى فما شقى غليله ولا ارتوى ، يضرب لمن
لا يسأم أمراً
يصبح ظمآن وفي البحر فمه : يضرب لمن يعاشر بخيلاً مثرياً
اضطره السيل الى معطشه : أى مات عطشاً ، وهو يضرب لمن ألقاه الخير
الذى كان فيه الى شر

الأمثال العامة

الأكل

اللى ياكل عيش الأمير يضرب بسيفه : يقال فى الحث على مكافأة الخير بمثله ، وعلى
تأدية الأعمال بالصدقة

اللى يشبع بعد جوعه ادعوله بثبات { يقال لمن استغنى بعد فقره فخرج عن حدوده
العقل وفى كلام العرب : « إن الهزيل إذا شبع مات »

إن رأيت بلد تمجد جش حش واطعمه : يقال فى الحث على تمام الموافقة

وفى الحديث : « داروا سفهاءكم »

وقالت العرب : إذا كنت فى قوم فاحلب فى

لئانهم

وقال الشاعر :

إذا رماك الدهر فى معشر قد أجمع الناس على بفضهم

فدارهم مادمت فى دارهم وأرضهم ما دمت فى أرضهم

لِإِذَا ضَرَبْتَ فَأَوْجِعْ وَإِذَا أُلْطَمْتَ فَأَشْبِعْ : يضرب في المبالغة وترك التواني والمعجز
الأكل سلجان والقضاء ليان : السليج « البلع » والليان « المذاقة » : يضرب
لمن يأخذ مال الناس فيسهل عليه ، فإذا طولب
بالقضاء دافع وصعب عليه دفعه

انه يعلم من أين تؤكل الكتف؟ : يضرب للرجل الناهية
أكل لحمي ولا أدعه لأكل : أى لا أجعل أحداً يغلبني وينتصر على
أنت مرة عيش ومرة جيش : أى يكون الرجل مرة في عيش رضى ومرة
في شدة

نفث ضفادع بطنه
صاحت عصافير بطنه
سمن كلبك يا كلك
شريف قوم يطعم القديد
} يضرب لمن جاع
: أى اتق شر من أحسنت إليه
: يضرب لمن يظهر السخاء ، ولا يرى فيه إلا
القليل الخير

طحنت بك البطنة أو نزلت بك البطنة : يضرب لمن يكثر ماله ثم يطر
أفسد الناس الأحمران (اللحم والخمر) : أى يضر الإنسان الأديان من أكل اللحم
وشرب الخمر

أقل طعامك يحمدمنامك . لأن كثرت تودث الآلام
من أكل مرقة السلطان احترقت
شفته ولو بمد حين
من أكل السمين أنعم ، ومن أكل
على مائتين اختنق
} يضرب في الابتعاد عن مجالسة السلطان
والكبراء
} يضرب في القناعة في الأكل

من اتكل على زاد غيره طال جوعه : يضرب في عدم الاتكال على الغير
اللحم تمنع النعم : يقال في الحث على فعل الصدقة وفي الحديث
« اتقوا النار ولو بشق تمرة » وفيه أيضاً :

« داووا مرضاكم بالصدقة » وفي الحكم :

صنائع المعروف تقي مصارع السوء

الشبعان يفت للجياع فت بطى : يقال فى غنى التجأ اليه فقير فى مساعدته وهو

يهمله من يوم إلى يوم

لأجل كبابك أكب أنا عدسى ، { يقال للرجل النفى الذى يتكبر على الفقير
ولأجل قصر ك أهد أنا خصى { ويهزأ به

الأكل بالذقة والنوم فى الأزقة ولا { يقال فى تفضيل الفقر مع الراحة على التنازع
فروختك الحمرة الى يعقبا مشقة { التعب ، ويقال أيضاً عند الاخبار بدمم تحمل

المنة من الناس

ايش عرف الخير بأكل الزنجبيل : يقال لمن لم يعرف قيمة الشيء

إن كان صاحبك غسل ماله لحشوش كله : يقال لمن يوالى كثرة الطلبات من صاحبه حتى

يسأم منه

ألحس مسنى وبات مهنى : يقال فى الرضا بالقسوم ، ويقال أيضاً فى التفاخر

بالميشة الهنية

الى واخذ على أكلك لما يشوفك { يقال لمن تعود على أخذ الإحسان من إنسان
يتلخص { وذلك إلا إنسان لا يمنه منه

الأكل فى الشبعان خسارة : يقال إذا عزمت على إنسان بالأكل فقال أنا شبعان

اللحمة الكبيرة تقف فى الزور : يقال لمن يدخل فى أمر لا يقدر عليه

الحمار لما يشبع يمزق عليه : يقال لمن استغنى بعد فقره فصارىسرف فى أمواله

إن حضر الميش يقي المش شبرقه : يستعمل فى رضا كل إنسان بماعنده وفى الرضا

بالقليل من الميش

انت لك أكل والآ بحلقه : يقال للضيف الذى يشترط على أهل البيت

شروطاً على سبيل الجد أو الزاح

- الجيمان يحمل أنه في سوق العيش : يقال في تطلع كل إنسان إلى ما يرغبه
 الجيمان يطلع الزلط . : يقال في قبول الجيمان أكل كل شيء
 صحيح ماتكسر ، ومكسر ماتا كل { يقال لمن يطلب الأمور البعيدة الحصول
 وكل لما تشبع } للتمجيز
 إلى يأكل العسل يصبر لقرص النحل : يقال لمن يشتكي شغله الذي يتميش منه . وقالت
 العرب : (لا بد للشهد من أبر النحل)
 إلى يأكل لمة نيه توجهه بطنه : يضرب للشخص المزور النقاش
 البشاشة ولا أكل العيش : يقال لمن يعبس في وجوه الناس أو لمن يبسط
 وجهه لهم
 إلى يأكل بلاش مايشبعش / يقالان عند ظهور الشره والطمع من إنسان
 (وإلى يشرب بلاش ما يرواش)
 إلى ماتا كل في فرحه كل في عزاه : يقال عند الشبهة بالبخل
 إلى مادقش اللحمه تمجبه الفشه : يقال لمن يرضى بالحقير إذا لم يقدر على الجليل
 بيضة النهارده ولا فرخة بكره . : يقال عند تفضيل العاجل على الآجل
 وفي القرآن الكريم : « كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ
 الْعَاجِلَةَ وَتَذَرُونَ الْآخِرَةَ »
 وفي الحكم : النفس مولدة بحب العاجل
 بصلة الحب خروف : يقال للضيف اعتذاراً من عدم التكلف وفي
 الرضا من الصاحب بأقل الطعام
 بعد ما كل وانكه قال دارحته مستكه : يقال لمن عاب شيئاً بعد أن أخذ منه شهوته
 تاكل خيريه وتمبده غيره : يقال لمن يكفر بنعمة النعم ولا يشكرها
 وقالت العرب : أكلتم تمرى وعصيتم أمرى
 تصوم وتفطر على بصله : يقال لمن يشرع في عمل حسن ويغتمه بخاتمة
 قبيحة

جيتة وقطانه تغنى عن لحمته وخضاره : يقال فى الرجل الذى يلبس ملابس حسنة
ويقترب على أهل بيته فى المصروف

حلم الجيمان عيش، وحلم العطشان ميه : يستعمل فى شأن من يرى فى المنام الشيء
الذى يحتاج إليه فى البقطة

حلال كلناه حرام كلناه : يقال لمن يلام عليه فى أخذ شيء أو أكله بغير
وجه شرعى مظهراً أنه لا يزال بذلك

داهية تخفى الشرك ولو كان فى أكلة : يقوله من يتألم من معاملة الشركاء
ذى النشار داخل يا كل وخارج يا كل : يقال لمن يكثر الأكل أو إن يكثر النهب للأموال

ذى القلط يا كل ويتكر : يستعمل فىمن ينكر المروف
ذى اللى عمره ماذق الأكل : يقال عند وصف الإنسان بشدة الشره فى الأكل

شبعه بعد جوعه : يقال فى شأن من اغتنى بعد فقره
طباخ السم ييدوقه : يقال عند اللوم على من يتولى رعاية شيء ويستنفع به

عجان الصبر ييدوقه : يقوله من يلام عليه عند انتفاعه بما تحت يده
من الأشياء

طفيل ويسبق الضيوف : يقال فى شأن من يخرج عن حدوده ولا يضع
نفسه فى درجتها

فى الأكل ذى السوسة وفى العافيه : يقال فىمن يتبارض لأجل ترك الشغل والحال
ممسوسة أنه لا يترك الأكل

فرقوه يفرح ، وكلوه يروح : يقال فى الحث على عدم الاختصاص بما أنعم
الله به عليه ؛ بل يحسن منه كما أحسن الله إليه

فانه يكسبه الملح فى العاجل والآجل : فانه يكسبه الملح فى العاجل والآجل

فوت على عدوك جيمان ولا تقوت : يقال فى الحث على المداواة على الأعراض
عليه عريان ، ومثله فوت على عدوك والظهور أمام الأعداء بالظاهر الجميلة
مفرش ولا تقوت عليه مكرش

قالوا للسلطان الناس جواءه قال { يقال في شأن من يحكم على الناس بطبعه بسبب
الجهل وعدم التبصر في درجات الناس
ياكلوا بقلادة
كل الدود قبل مايا كلك
: يقال في استعمال الحزم والاحتراز وعدم
ضياع الفرص ويقال في الزاح عند أكل

شيء فيه دود

كل أكل الجمل ، وقوم قبل الرجال : يقال لمن يعطى في الأكل ، ويقول من يسرع
فيه عذحا بفعله

كسره تمنى عن ملك كسرى : يقوله من يظهر القناعة بالقليل الحاصل عن
الكثير الذي لا يحصل ، مثل قولهم : قليل من
الزاد يكفيك ونفسك عفيفه ، بكره رسول
الموت يأتيك ورأسك تساوى رأس الخليفة

كل ما يعجبك والبس ما يعجب الناس : يقال في الحث على موافقة الناس في عاداتهم
وعدم الشذوذ عنهم في اللبوسات والهيئات
الظاهرة

كشكار دائم ولا علامة ممنوعة : يقال في مدح القليل الدائم على الكثير الممنوع
أو الرديء الدائم على الحسن المقطوع ، وفي
الحديث « أحب العمل إلى الله أدومه وإن قل » .
زى اللى بياكل في آخر زاده : يقال للشخص المتلف على الأكل الذي
يأكل بشراهة

زى اللى بياكل مع عُمَيان : يقال للشخص الشره في الأكل
كل واشرب وخلي الدار تحرب : يقال ذلك في اللوم على السرف في الأكل
والشرب زيادة عن العادة
كل الهدية وكسر الزبديّة : يقال لمن يسيء المكافأة لمن يعمل معه الإحسان

لقمة هيئه تكنى فيه : يقال عند أكل الأحباب مع بعضهم إذا كان
الآن كؤل قليلاً أو شيئاً حقيراً

لولاك ياكى ما كنت يافى : يقوله من أكرم بسبب هيئته الظاهرة التى
لولاها ما حصل له الإكرام

لقمة العرس ما تشبى : يقوله من يأكل فى بيته بعد أكله فى الفرح
اعتذاراً عن نفسه

لقمة جارى ما تشبى وعارها يتبعنى : يقال فى الامتناع عن قبول الأكل عند الغير
وفى الحث على عدم التطلع لما عند الجيران

من عنده العيش وبه عنده الفرح كله : تقوله الفقراء رضا بعيشهم مثل (من رضى
بقليله عاش)

من اداين للعيش اعدروه، ومن اداين { يقال فى شأن من يعذر من المديونين ومن
للحم الطشوه } لا يعذر منهم

ما يجيش العشا وحد بلا عشا : يقوله من تطلب منه أن يأكل معك بعد العشا

ناس تا كل البلح وناس تنضرب بنواه : يقال فى الفرق بين أحوال الناس فى الاعتبار

هيا لقمة عرس تاكلها وتنسلت : يقال لمن يخرج بعد الأكل ، وقيامه قبل إتمام
المعمل الذى جاء بصده ، ويقال فى المزاح أيضاً

وقت البطون تنوه العقول : يقال فيمن يليه الأكل عن الكلام أو عن غيره

وا كل لقمة زايدة : يقال لمن زاد فرحه أو خروجه عن حد الأدب

زيادة عن العادة

ياكل فرخة الوالدة
ياكل مال النبى
ياكل مال الوقف
ياكل مال اليتيم
تستعمل فى وصف إنسان بشدة الشره ، وعدم
البالاة ، يأخذ ما يقع فى يده من أى جهة
كانت

يخونك العيش والملح : تقوله لمن صنعت معه إحساناً وخانك فيما بعد

الشرب

اللى يزعل يشرب من البحر : تقوله لمن لا تبالي بنفضه ، وقالت العرب :

تركته يحرق عليك الارم (أى الأصابع)

المعلشان يحلم أنه فى البحر : يقال فى تطلع ككل لإنسان إلى ما يرغبه
ربما شرب الماء قبل أن يروى : يقال عند عدم الحصول على الفرض وهو قريب منه

زى جحا يشرب ويسد القناية : يستعمل فى شأن من ينتفع من الناس ولا
ينفهم بل يضرم

شربة من ره توفر الجرة : يقال فى شأن توفير القليل ، ويقال وقت المزاح
مع الضيف

شىء ما كلنا نشرب على إيه : يقوله الجيمان إذا قيل له اشرب
شربت خيمه : يقال عند الإخبار بأنك علمت ما عليه ذلك
الإنسان من باطن أمره

طلب الغنى شققه كسر الفقير زيـه : يقال عند بيان إقبال الفقراء على الأغنياء
ما ينفعنى إلا قدرى أشرب منها) يقال فى الحث على عدم التطلع لما فى أبدي
وبل صدرى (الناس حيث أنه لا ينفع

ترتيب الجوع

الجوع : الحاجة إلى الطعم ، السغب : الجوع مع التعب
ويقال : سغبان . ويوم ذو مسغبة . ثم الفرث ، يقال فلان به غرث فهو غرثان
وغرثته أى جوعته . ثم الطوى : ويقال رجل طاو وطيان : (أى خبيص البطن) .
والمرأة طاوية ، وقد طوى من الجوع فهو طيان
ومن المجاز : طوى الله عمره ، وطوى عن الحديث والسر : كتمه ووجدت

في طي الكتاب كذا ، وانطوى قلبه على حقد ، وأدرجى في طي النسيان ، وطوى الله لك البعد . وفي القرآن : ﴿ يَوْمَ نَطْوِي السَّمَاءَ كَطَيِّ السَّجِلِّ لِلْكُتُبِ ﴾
ثم الخمصة : يقال . خمس بطنه فهو خميص البطن من الجوع ، وأصابهم خمصة .
وقيل : رب خمصة شر من التخم

وجاء في قصيدة البردة :

« واخش الدسائس من جوع ومن شيع فرب خمصة شر من التخم »

ترتيب العطش

العطش : الحاجة الشديدة إلى شرب الماء ، ومن المجاز يقال : أنا شديد العطش إلى لقاءك ، وبى عطس إليك
ثم الظما . يقال : رجل ظمآن ، أى شديد العطش ، ومن المجاز : أنا ظمآن إلى لقاءك

ثم الصّدَى : وهو العطش الشديد . فيقال رجل صدر ، وصاد ، وصديان ، ومن المجاز : أنا صديان إلى حديثك
ثم النّلة . يقال : أظفأ غلته ، ثم اللّهة . يقال : رجل لمبان أى عطشان

ضروب الأكل

التّطم والتذوق : التّخضم : الأكل بجميع الأسنان ، النهم فهو منهوم أى لا يشبع
الخمصة : ضرب من الأكل قبيح . والتلّط : تلط إذا تتبع الرجل بلسانه بقية الطعام
بعد الأكل أو مسح به شفتيه

ضروب الشرب

التنمر : أقل الشرب . ثم المص والتمرز . ثم العبّ والتجرع
ويقال : بلع الطعام . لعق العسل . جرع الماء . سف اللدقيق . أخذ الدواء .
حسا المرق . غص بالطعام . شرق بالماء . شجى بالعظم

المجهاز البولي

هو جهاز وظيفته فرز السائل المسمى بالبول من الجسم وإخراجه منه ، وهو يتركب من : الكليتين ، والحالبين ، والمثانة ، وقناة مجرى البول

١- الكليتان

هما غدتان موضوعتان في الجهة الخلفية من تجويف البطن في الخاصرتين وكل كلية محاطة بحفظة ، ومنسوج دهن خلوى ، ويمر فيها فرع شرياني يميناً ويساراً يسمى (الشريان الكلوي) آت من الأورطي النازل ، ويوجد أيضاً في كل كلية فرع من (الوريد الكلوي) يحمل إلى الكبد الدم الموجود فيها القابل للإصلاح .. ووظيفة الكليتين إفراز البول ، لأن البول يتولد فيهما ، ويصل إلى المثانة بواسطة الحالبين

٢- الحالبان

هما قناتان غشائيتان ممتدتان من الكليتين إلى المثانة ، ووظيفتها توصيل البول من الكليتين إلى المثانة

٣- المثانة

عضو موضوع في الجهة السفلى من البطن في الحوض أمام المستقيم في الرجل وأمام الرحم في المرأة وهو مؤلف من ألياف عضلية تعين على انقباضه ، ومبطن بطبقة بشرية ملساء وسكله كالحوض يفرز فيه السائل ، ووظيفة المثانة حفظ ما ينزل فيها من البول حتى تمتلئ ومنها يتدفق إلى الخارج من قناة مجرى البول

حكمة الخالق

الكلية

هى جسم صلب لى من شأنه تصفية الدم يجذب مائته ويرسل تلك المائية الى الثانية
وهما اثنتان على جنبى خرز الصلب بالقرب من الكبد
ولكل واحدة منهما عنقان أحدهما يتصل بالمرق الطالع من جذبة الكبد
والآخر يمر الى الثانية

ولما كان الغذاء محتاجاً الى قوام رقيق ليكن نفوذه فى المروق الدقيقة ، ولابد لها
من قوام صالح جذبت الكلية منها ما زاد على قدر الحاجة وأرسلت الى الثانية
وخلق كليتين إذ لو كانت واحدة لكبر جرمها فان وضعت فى أحد الجانبين
مال البدن اليها ، وإن وضعت فى الوسط انفعلت عن الفقار

الثانية

هى جسم مجوف عصبانى مؤلف من طبقتين على فيه عضلة تضمه وتفتححه وتمنع
خروج البول من غير إرادة

وهى تقبض البول يأتيا من الكليتين . وانما خلقت عصبانية لتحص " بالامتلاء
وجعل داخلها من ثلاث لفائف إحداها بالطول تجذب المائية من الكليتين والثانية
بالعرض ليتم بها الدفع الى الخارج ، والثالثة بالورب ليتم بها الإمساك الى أن يجتمع
شئ كثير ثم تدفعه مرة واحدة ، وجعل على فيها عضلة تفتحها وتغلقها بالاختيار

٤ - قناة مجرى البول

هى قناة ممتدة من الثانية الى طرف القضيب فى الرجل، وللى فتحة البول فى المرأة
وهذه القناة طويلة فى الرجل وموضوعة أسفل القضيب ، ووظيفتها إخراج

البول عند الإحساس بالتبول ، وفرز البول تخليص الدم من الساء الرائد فيه ، ومن الأملاح والحوامض والسموم المتولدة في الجسم ومن الأدوية الزائدة التي يكون الجسم متحملاً بها بحيث يكون وجودها ضاراً به ، وفي إخراجها راحة وصحة للإنسان

تنبيه - اعلم أن البرد يزيد في البول ، والحر ينقصه ، وذلك بواسطة الإفراز الجلدي المعروف بالعرق ، وقد يزيد فيه أيضاً بالحمام الفاتر بمرور المياه في مسام الجسم واجتماعها مع السوائل المشروبة ، وحصر البول في الثانية مدة طويلة تنشأ عنه عوارض خطيرة كسلس البول والحصر وغير ذلك

قواعد صحية

يجب على الإنسان أن يبول كلما أحس بالبول ولا يحصره مطلقاً ويلزم الاستنجاء بعد التبول لنظافة العضو ويجب الاحتراس من شرب الماء العكر حتى لا تجتمع الأوساخ بالكيتين وتتكون منها الحصيات التي تكون سبباً في احتباس البول فيتسمم الدم ويجب عدم الاستحمام في المياه الراكدة والمستنقعات القذرة لئلا يصاب (بالبلهارسيا والانكلستوما) وهما مرضان منتشران في بلاد الأرياف وقد أعدت لها مصحة خاصة بهما لملاجهما

آداب التبول وقضاء الحاجة

يندب لقاضى الحاجة إذا أراد دخول بيت الخلاء (المرحاض) أن يدخله برجله اليسرى ، ويخرج باليمنى ؛ بمكس ما يقعله إذا أراد دخول المسجد أو الخروج منه ، وأن يقول قبل دخوله ما ورد في الحديث الشريف : « إذا دخلتم الخلاء فقولوا : بسم الله أعوذ بالله من الخبث والخبائث » ونحو ذلك وإذا أراد قضاء الحاجة في غير بيت الخلاء كالصحراء مثلاً فإنه يأتي بالتسمية والتعوذ عند تسمير ثيابه قبل كشف عورته

كما يندب أن يقول عند الانصراف : (غفرانك الحمد لله الذى أذهب عني ما يؤذيني وأمسك علي ما ينفعني) ويندب له عند إرادة قضاء الحاجة أن يعد مايزيل به النجاسة من ماء ، أو حجر ، أو نحو ذلك ، وأن يجلس لقضاء الحاجة ، فلا يقضيها قائماً ، ويتأكد من الجلوس عند التغوط كما يتأكد لبول امرأة ، أو خصى وأن يختار لقضاء الحاجة مكاناً طاهراً رخواً فيتجنب الأمكنة النجسة ثلاثاً تنجسه والأمكنة الصلبة ثلاثاً يتطاير رشاش البول عليه وأن يجتنب ثقب الأرض سواء كان الثقب مستديراً ، أو مستطيلاً ثلاثاً يخرج منه ما يؤذيه

وأن يختار مكاناً خالياً مما يؤذيه ، ولا يلتفت بعمد جلوسه ، ثلاثاً يرى ما يفرغه فيتنجس

وأن يتباعد عن أعين الناس حتى لا يراه أحد ، ولا يسمع صوت ما يخرج منه ، ولا يشم ريحه ، وأن يرفع ثوبه تدريجاً ليستمر مستر عورته إلى أن يجلس ، حتى لا تكشف عورته بلا ضرورة

ويحرم على قاضى الحاجة في مرحاض ، أو قضاء ، قراءة قرآن من حين دخول المرحاض إلى أن يخرج منه ، كما أنه يحرم عليه أن يدخل بمصحف ، أو بعضه ولو آية

الآذا اتخذ حرزاً ، أو خاف عليه من الضياع ، فإنه يجوز
ويحرم قضاء الحاجة فوق قبر ، واستقبال القبلة ، أو استدبارها
وينهى عن قضاء الحاجة في الماء الراكد ، لقوله صلى الله عليه وسلم :
« لا يبولن أحدكم في الماء الراكد »

ويلحق به التنوط لأنه أقبح وأضر

ويحرم قضاء الحاجة في موارد الماء ، ومحل مرور الناس ، واستغلالهم ، لقوله
صلى الله عليه وسلم :

« اتقوا الملا عن الثلاث : الراز في الموارد ، وقارة الطريق ، والظل »
ويلحق بهذه الثلاث مواضع إجماع الناس لشمس ، أو قمر ، أو حديث مباح
ويكره لقاضى الحاجة أن يقابل مهب الريح ، لئلا يرد عليه رشاش بوله فيتنجس
ويكره له التكلم إلا الحاجة ؛ كطلب ما يزيل به النجاسة ، وقد يجب الكلام
لضرورة ، كاتخاذ أعمى من سقوط في مهلكة ، وحفظ ماله من التلف

ويكره له استقبال عين الشمس ، والقمر لأنهما من آيات الله الباهرة
ويجب غسل ما تلوث به المخرج من النجاسة الخارجة منه ، أو مسحه بالأحجار
أو نحوها والماء أفضل لأنه يزيل عين النجاسة وأثرها ؛ بشرط أن يكون الماء طهوراً ،
لأنه شرط في إزالة كل نجاسة

ويندب الاستنجاء باليد اليسرى تكرماً لليمنى التى خصت بتناول الطعام ،
 وإهداء السلام

نصائح دينية

أحاديث وآثار

اتقوا الملاعن الثلاث : أن يقعد أحدكم في ظل يستظل فيه ، أو في طريق ، أو في نقع ماء (عن ابن عباس)

إذا أتى أحدكم الغائط فلا يستقبل القبلة ، ولا يولها ظهره ، ولكن شرقوا أو غربوا (عن أبي أيوب)

إذا أراد أحدكم أن يبول فليرتد لبوله (عن أبي موسى)
إذا أراد أحدكم أن ينهب إلى الخلاء وأقيمت الصلاة ؛ فليذهب إلى الخلاء (عن عبد الله بن الأرقم)

أكثر عذاب القبر من البول (عن أبي هريرة)
أى من عدم التنزه عنه لأنه يفسد الصلاة (وهى عماد الدين) وأول ما يحاسب عليه العبد

ثلاث من الجفاء : أن يبول الرجل قائماً ، أو يمسح جبهته قبل أن يفرغ من صلاته ، أو يتفخ في سجوده (البزار عن بريدة)

نهى أن يبول الرجل في مستحمة (عن عبد الله بن معقل)
أى في المحل الذى يفتسل فيه ؛ لأنه يجلب الوسواس

كلمات لغوية

الكُلَى : اكتليته ، أصبت كُليته

ومن المجاز : شرب الماء من كُلية المزادة ، وهي الجليدة المستديرة تحت عرونها

وحللنا على ركابا في كلَى الوادى : فى جوانبه

فلان لا يفرق بين كليتى القوس ، وكليتى السهم ، فكليتنا القوس ما عن يمين

الكبد وشمالها ، وكليتنا السهم ما عن يمين النصل وشماله

سحابة واهية الكلى

قال أبو تمام يصف القلم ويمدح ابن الزيات :

لك القلم الأعلى الذى بشباته ^(١) تصاب من الأمر الكُلَى والمفاصل

فصيح إذا استنطقته وهو راكب وأعجم ان خاطبته وهو راجل

وقد رفدته الخنصران وسدوت ثلاث نواحيه الثلاث الأنامل

الجهاز التنفسي

هو الجهاز المختص بحركة التنفس وتركب من : الأنف ، والحنجرة ، والمزمار ،
والقصبة الهوائية ، والشعبتين ، والرئتين ، والحوصلات الهوائية والبلورا ، والحجاب الحاجز

١ - الأنف

مكون من حفرتين ، الجزء العلوى من كل منهما خاص بحاسة الشم ؛ (وستكلم
عليها فى باب الحواس فى الجزء الثالث) والجزء السفلى خاص بالتنفس

٢ - الحنجرة

قناة خاصة بالصوت موضوعة أسفل اللسان وأمام البلعوم ، ولها فتحتان : عليا ،
وسفلى ، والأولى أكبر من الثانية وتتصل بالبلعوم ؛ والسفلى تتصل بالقصبة الهوائية
وهى تركب من غضاريف يتصل بعضها ببعض بواسطة أربطة وعضلات ، وتعرف
الحنجرة بمضو الصوت فلها الفضل فى مخرج الحروف والكلمات التى بتكلم بها

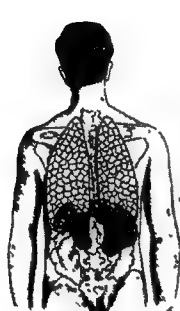
٣ - المزمار

هو الجزء الضيق من الحنجرة ، وهو المسافة المثلثة المحصورة بين الأربطة الصوتية
اليمنى واليسرى ولأقطاره المختلفة على حسب الأشخاص ارتباطا بأوصاف الصوت ؛
والسطح الباطنى للحنجرة مغطى بفشاء مخاطى هو امتداده من الفشاء المخاطى للبلعوم

٤ - القصبة الهوائية

تلى الحنجرة مباشرة ، وهى أنبوبة مرنة متشعبة ومفتوحة على الدوام وتتكون
من حلقات غضروفية غير تامة الإستدارة من الخلف وشكلها يقرب من كأس
السين (س)

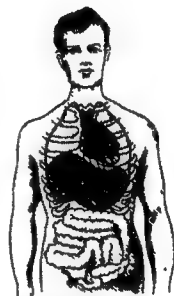
الجهاز التنفسي



أعضاء البدر والجزء العلوي من البطن
مغطاة من الخلف



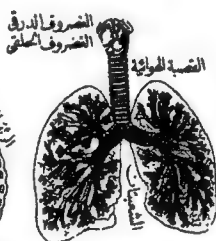
الحضرة



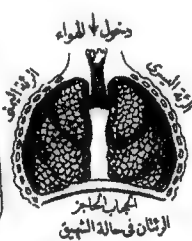
أعضاء الصدور والجزء العلوي من الجبل
منظورة من الأمام



الزئبق في حالة الزئبق



القصة المروية



الحجاب الحليز
الريشان في حالة الشيق



المنقح في حالة قبضه



الحجاب الحلال



المنفاخ في حالة بسطة

وهي تمتد من أسفل الحنجرة ، وتنزل على طول العنق أمام الرىء ؛ ثم تدخل في الصدر إلى أن تصل إلى أمام الفقرة الثانية الظهرية وتنقسم إلى شعبتين ؛ وهي مبطننة من الداخل بنشاء مخاطي يستمر متصلاً بالنشاء المخاطي للفم

٥ - الشعبتان

هما فرعا القصبة الهوائية واحداهما إلى اليمين والأخرى على اليسار ، وتدخلان في الرئتين وتستمران على الانقسام والتفرع كثيراً إلى أن يصلا إلى الحويصلات الهوائية وتنفث فيها

٦ - الرئتان

للإنسان رئتان تملآن الجزء الأكبر من الفراغ الصدري ، واليمين منهما أكبر من اليسرى إذ تتركب من ثلاثة فصوص ؛ أما اليسرى فتتركب من فصين ويتجزأ كل فص بدوره إلى فصوص صغيرة .

والرئة عضو اسفنجي مرن خفيف الوزن ذو لون قرنفلي في الأطفال ، ولكنه يستحيل إلى لون رمادي ؛ ثم يصير قاعماً كلما تقدم الإنسان في السن لكثرة ما يدخل فيه من الأتربة والأفذار مع الهواء (وتعرف عند العوام بالفتة)

وتتركب الرئة من نسيج مرن يتخلله عدد كبير من الأنايب الهوائية والحويصلات والأوعية الدموية ، ومبطن جدر الصندوق الصدري من الداخل بنشاء رقيق يسمى (البلورا) ويلتف هذا النشاء أيضاً حول كل من الرئتين وتوجد بين النشائين مادة لتسهيل إحسكالك الرئتين بجدر الصدر ووظيفة الرئة لإصلاح الدم الفاسد الوارد إليها من القلب ، ويكون ذلك بحركتي الشهيق والزفير

٧ - الحويصلات الهوائية

تجاويف صغيرة عديدة موجودة في جوف الرئتين عند أطراف فريعات الشعب وجدرانها دقيقة جداً تنمص الهواء وهي مبطننة بنشاء مخاطي

هكمة الخالق

الرئة

جسم متخلل رخو كأنه زبد منعقد ، وذلك لكونه آلة الترويح عن القلب
دعت الحاجة إلى خفته ، وانبساطه ، واقباضه ، ومعنى الترويح جذب هواء
صاف يقع على القلب واخراج هواء محترق أحرقته حرارة القلب

ومدخل الهواء ومخرجه قسبة الرئة وخلقت مجرى واسماً من عظم غضروفي
على شكل حلق مربوطة بعضها ببعض ، وإنما خلق واسماً لينفذ فيه من الهواء شيء
كثير في زمان يسير ، وإنما خلق من حلق غضروفية ليكون مفتوحاً دائماً ، ولا
يحتاج إلى آلة تفتحه لأن الحاجة إلى التنفس ماسة دائماً

وإنما خلقت قسبة الرئة محتاجة إلى أن تتسع في حال وتضيق في حال لاختلاف
الحاجة عند شدة الصوت وضعفه ، ولذلك لم يخلق حلقاتها تامة ، ولا لم تتمدد في
المرض المذكور ، فخلق ثلاثة أرباعها غضروفية ، وتمم الباقي بالغشاء ، وجعل جانبها
الفشائي من جهة المريء ليطاوع عند الإزدراد ، وجانبها الغضروفي إلى الخارج لأنه
أصلب فيكون أصبر على المصادمات الخارجية

ثم إن قسبة الرئة لما جاورت الترقوة وانبسطت إلى فضاء الصدر انقسمت إلى
قسمين يميناً ويساراً ؛ ثم ينقسم كل قسم منها إلى أقسام مختلفة على حسب أقسام
الأوردة والشرايين في منافذ هذه القصبات ليدخل الهواء في الشرايين من الرئة عند
انبساط القلب ، ويندفع فيها الدخان عند اقْباضها

ولما كان الهواء الذي تجذبه الرئة ليس صالحاً لترويح القلب حتى يصير معتدلاً
خلقت القصبات التي هي خزانة الهواء لتحفظ جوهر الهواء المحصور فيها ويصير
موافقاً للقلب وصالحاً لأن يتكون فيه الروح ؛ كما أن جوهر الكيلوس المحصور

فى الكبد ينضج الكبد ويحمله صالحاً لأن يتكون منه بدل ما يحل من الأعضاء
أما نفس الرئة فتكتنف بالقلب ، وهى منقسمة إلى قسمين : أحدها فى تجويف
الصدر الأيمن ، والآخر فى تجويف الصدر الأيسر ، لتحصل منفعة الرئتين ما دامت
سليمتين ، ومتى وقمت فى إحدى الجهتين آفة تمنعها من تأدية عملها قام الجانب الآخر
بفائدة الترويح ، ولا يؤدى إلى فساد البدن

٨- البلورا

هى غشاء معلق للرئتين ، ومكون لثلاثة أكياس مصلية ؛ اثنان كبيران جانبيان
وواحد مقدم متوسط ، فالأولان يحتويان على الرئتين ، والأخير على القلب ،
وسطحها الباطن يفرز مواد مصلية تسهل حركة الرئتين

٩- الحجاب الحاجز

هو حجاب بين التجويف الصدرى والتجويف البطنى ، وهو عضلة مفرطة رقيقة
غشائية ، ومحيطها مندغم فى المود الفقرى ، والقص ، وغضاريف الأضلاع السفلى ،
ومركز الحجاب الحاجز يصعد بانتظام فى الصدر على هيئة قبة ، ويبلغ أعلى مركزه
إلى الضلع الرابع إذا خرج الهواء بعنف من الرئتين ، وإذا دخل الهواء إلى الرئتين
ينخفض إلى حد الضلع السابق ، فعلى ذلك يكون الحجاب الحاجز أعظم عضو فعال
فى حركة التنفس

وهو يجاور من الأعلى الرئتين والقلب ، ومن الأسفل المعدة ، والكبد ، والطحال
وبه ثلاثة ثقب : واحد فى الوسط والخلف لأجل الأورطى ، وواحد أمام الأول
لأجل المريء ، وواحد أمام ويمين الثانى لأجل الوريد الأجوف السفلى .

التنفس

التنفس حركة يدخل بها الهواء في الرئتين ويخرج منهما . والغاية القصوى من التنفس هي تنقية الدم الفاسد وإحالته إلى دم أحمر شرياني بمد أن كان أسود ويريدنا يحصل التنفس في الإنسان بدخول الهواء إلى الرئتين ، وتعرف هذه الحركة (بالشهيق) ؛ ثم يخرج ما يدخل منه ، وتعرف هذه الحركة (بالزفير) ، وهما يشبهان حركة المنفاخ في هيئته ، واقتباضه ، وانبساطه

ويحدث الشهيق بالكيفية الآتية : وهي أنه متى دخل الهواء من الفم والأنف ، إلى القصبة الهوائية وشعبها ووصل إلى الرئتين يتمدد تجويف الصدر ؛ لأن الحجاب الحاجز ينقبض من مركزه فيصغر البطن ويكبر الصدر ، والأضلاع أيضاً ترتفع أطرافها المقدمة بواسطة المضلات التي بينها فتعين على كبر الصدر ، والرئتان يتبعان الصدر في حركاته ، فإن حوصلاتهما الهوائية تتمدد عند تمدد الصدر ، وتنقبض عند انقباضه وهذا العمل يسمى (بالشهيق)

وأما حركة (الزفير) فهي : أن المضلات التي كانت قد رفعت الأضلاع ترتخي ويرتخي معها الحجاب الحاجز فيصغر تجويف الصدر ، ويكبر تجويف البطن ، ويخرج بعض الهواء من الرئتين ، وللرئتين قوة مرونة تحملهما على العودة إلى حالتهما الأصلية متى انقطع تأثير المضلات

وتعقب الزفير فترة قصيرة ثم يتبدى شهيق آخر وهكذا ويخرج مع الزفير مقدار من غاز (ثاني أكسيد الكربون) وكمية من بخار الماء يمكن التحقق من وجود (ثاني أكسيد الكربون) بالنفخ في ماء الجير الذي يتمكر بوجود كربونات الجير فيه

ومن وجود بخار الماء بالنفخ على سطح بارد كسطح المرآة والنتيجة أن الدم الأسود غير النقي متى دخل في الرئتين ولامس الهواء فيهما

ينصلخ ويتغير لونه ، فبعد أن يكون مسوداً ثقيلًا يصير أحمر خفيفاً
وحيثئذ تكون نتيجة التنفس المهمة هي : صفاء لون الدم وصيرورته صالحاً لتغذية
الأعضاء ، وزيادة تهيج الألياف العضلية التي به يسخن الدم (أى توليفيه الحرارة)
بأكثسابه (الأوكسيجين) الذى يخدم الاحتراق جزء من الكربون الموجود فى جوهر
الأعضاء وتساعد (حمض الكربونيك) الموجود فى الدم وخروجه الى الخارج

عضو التنفس كمنفاخ

ينبسط الصدر وينقبض ألام عين الرأى بالتنفس شبيهة وزفيره كما ينبسط
المنفاخ وينقبض فيمتلئ آونة من الهواء الداخلى فيه ويغلو أخرى بخروجه منه ،
وتستمر هاتان الحركتان وتتواصلان مادام فى الإنسان عرق ينبض
وليس المنفاخ فى هيئته إلا ممثلاً مافى الجسم من الأعضاء المتخلوكة للتنفس
فان فيه وأنبويه يمثلان الأنف وقصبة النفس الظاهرة فى العنق ، وجسمه يشبه
الرئتين المنصوبتين فى وسط الصدر الذى هو علبة من قضبان من العظام اسمها الضلوع
بينها عضلات متينة معترضة هى آلة ذلك الانبساط والانقباض
وتتفرغ قصبة النفس فى وسط الصدر من أعلاه الى فرعين ، يخرج من كل
منهما شنب وأنابيب لا يحصىها إلا الله ، وهى محوطة بكيسين من غشاء فى جانبي
الصدر ، يئنة ويسرة . ها الرئتان ، وفى خلال هذه الأنابيب تدخل المروق الدقيقة
بمضها يحمل دمًا كدرا يمتزج بالهواء فيخلص مما عراه من دواعى الفساد ، ويمود
فى عروق أخر ، أحمر صافى الحمرة ، فينزل فى القلب ليوزعه على الجسم ، وكلما كثر
الهواء الداخلى باستطالة التنفس كان الدم أكثر صفاء وصحة
ولا يستغربين أحد أن فى الجسم آلة كالمنفاخ فى هيئته ، فان هذه الآلة تعمل فيه
مايعمل المنفاخ فى إضرام النار التى تحرق الوقود ، وتحتاج لذلك الى الهواء ، ولولا
هذا الضرام فى سائر البدن لعدم حرارته ولأصبح جثة باردة هامة
وقد جعل الله فى الأنف غدة تجذب الهواء وتنقيه من شوائب الغبار والأدران ،
حتى يدخل الرئتين خالصاً تقياً يجنى منه الدم والجسم الخير الجزيل

ولذلك كان في التنفس بالغم مضرة تسقم الجسم وتضنيه ، فغدار من ذلك الخطر العظيم

الحرارة الحيوانية

يتيسر للإنسان بالحرارة الحيوانية حفظ حياته في أية منطقة كانت حارة أو باردة، أعني أن الجسم الإنساني يكون قادراً بهذه الخاصية على حفظ درجة واحدة من الحرارة في أماكن تتفاوت قرأً وحرأً ، فإذا وجد جسم في هواء تريد حرارته على حرارته فالحرارة الزائدة يحملها العرق المتحول الى بخار ؛ لأن الجلد يفرز في المادة سائلاً مائياً يتحول إلى بخار

وهذا البخار يحمل الهواء المحيط بالجسم فتتصاعد معه الحرارة الزائدة وكما ذكر في التنفس أن الرئتين عند امتصاصهما الأوكسيجين من الهواء الجوي الذي يدخل فيهما بحركة الشهيق ، ويتحد هذا الأوكسيجين مع كربون الدم ويتكون عنهما حمض الكربونيك الذي يخرج من الرئتين بحركة الزفير فبند حصول هذا التبادل تتولد الحرارة الحيوانية

الهواء وتركيبه

قوام حياة الإنسان ثلاثة أشياء : الهواء ، والماء ، والغذاء ؛ أما الهواء فأهمها جميعاً ، ولذلك خلقه الله بمقدار عظيم جداً وبته في كل مكان ليحصل عليه جميع الناس بلا ثمن على السواء

ولقد أثبتت التجارب أن الإنسان لا يمكنه أن يعيش بلا هواء أكثر من خمس دقائق ، وكه سمعنا بأطفال يموتون في أحضان أمهاتهم ، ذلك لأن الأم الجاهلة تضم الطفل إلى صدرها ضمّاً شديداً فينقطع عنه الهواء فيختنق في مكانه . ويموت الفريق لأنه لا يستطيع في داخل الماء أن يخرج الهواء الفاسد ويستنشق الهواء النقي كما مر ذكره ، أما الغواص الذي يمكث في الماء زمناً طويلاً يحمل معه ما يسمى (بجهاز

الفواص) فيتنفس بأنبوبة يتصل لإحدى طرفيها بالجهاز ويبقى الآخر فوق الماء . فهو يحصل به على الهواء النقي ويستطيع أن يبقى في الماء وقتاً طويلاً
ويتركب الهواء من ثلاثة عناصر أصلية وهي : الأوكسيجين ، والأزوت ، وغاز حمض الكربونيك ، وهي عديمة اللون والرائحة والطعم

(والأوكسيجين) هو أهم عناصر الهواء، وينتفع به الإنسان في إصلاح دمه وإخراج الغازات الضارة منه بعملية الزفير والشهيق ، ولذلك كانت نسبة الأوكسيجين في الزفير أقل منها في الشهيق ، وهذا يدل على أن قسماً منه يذهب في قائمة الجسم وشأن الأوكسيجين شأن الأغذية التي يتناولها الإنسان ، وهو خمس حجم الهواء ويشمل الأجسام المضيئة والمتقدة

أما (الأزوت) فأربعة أخماس الهواء تقريباً ولا يستفيد الإنسان منه في التنفس ووظيفته تلطيف احتراق الأوكسيجين وقت التنفس

أما (غاز حمض الكربونيك) ففي الهواء منه كمية قليلة جداً، وهو الغاز الذي يخرج من الجسم في أثناء التنفس فيحتوى هواء الزفير على هذا الغاز بنسبة أكبر مما يحتويه منه هواء الشهيق

ولا يكون الهواء مفيداً للإنسان إلا إذا كان تقياً ، أما إذا كان فاسداً فإنه يضر بالصحة

الهواء النقي

هو الضروري لاستمرار حياة الإنسان بإصلاح الدم الفاسد بواسطة الرئتين في حركتي الشهيق والزفير ، وتعرف نقاوة الهواء إذا استنشقه الإنسان من غير ضجر أو اضطراب في أعضاء التنفس والقلب

الهواء الفاسد وضرره

الهواء الفاسد هو ما تغيرت أوصافه الطبيعية فصار غير صالح للتنفس، والتنفس

في الهواء الفاسد مكروه لضرره كشرب الماء الراكد ، وأكل الطعام القذر
الفاسد المتفنن

وفساد الهواء خارج المنازل ينشأ عن تنفس الإنسان والحيوان ، وانتشار الغازات
الناشئة عن احراق الخشب والفحم والزيت وغيرها ، ومن الغازات العفنة الناشئة
عن تراكم الأقدار والتصاعدة من المجارى أو النبار النائر
ولما كان الهواء النقي مصدر الحياة لجميع المخلوقات الحية سخر الله سبحانه وتعالى
له العوامل الآتية لازالة ما به من الفساد

- (١) المطر الذى يذيب أثناء سقوطه بعض المواد السابحة في الهواء والمختلطة به
فيهوى إلى سطح الأرض يدفع بعضه البعض الآخر غير القابل للدويان فيه
- (٢) الرياح والمواسف التى تهب من اخلا وتغر بالمدن فتبدل من الهواء الفاسد
هواءً نقياً إذ تطرد الهواء الفاسد وتحمل هي عمله
- (٣) النبات والأشجار التى تمتص غاز الحامض الكربونيك من الهواء الفاسد
وتخرج بدلاً منه الأوكسيجين بمساعدة ضوء الشمس فيصير الهواء صالحاً
أما فساد الهواء في المنازل فينتج من :
(١) التنفس ؛ لأن التنفس يأخذ الأوكسيجين ويستبدل به غازات غير
صالحة للحياة

(٢) المصابيح والمواقد ، إذا تركت مصباحاً مضيئاً (ماعدا المصابيح الكهربائية)
في حجرة مغلقة النوافذ أفسدت هوائها بما يولده المصباح من الكربون الذى يشاهد
في هيئة ذرات سوداء تعرف (بالهباب) وهذا فضلاً عما يستنفده المصباح من
الأوكسيجين في احتراقه

وكذلك المدافئ إذ لم يكن لها مدخنة تنهب بالغازات المحترقة إلى الخارج فان
تراكمها في الحجرة التى فيها المدفأة يفسد الهواء فيحصل مالا تحمد عقباه
(٣) كناسة المساكن تفسد الهواء إذا تركت ولم تنقل إلى الخارج ولما يتصاعد

منها من الروائح الكريهة ، فالواجب إذن إلقاؤها أولاً بأول في صندوق القمامات (الزبالة)

(٤) المراحيض تسبب فساد الهواء بما يتصاعد منها من الغازات والروائح الكريهة ، ولذا يجب أن يكون نظامها على الطريق الصحية المتبعة الآن في عموم المصالح ، والمساكن الصحية والهواء الفاسد أضراره كثيرة منها :

(١) أنه يفسد اللحم (٢) ينقل الأمراض المعدية من المصاب إلى السليم (٣) يسبب ضيق التنفس والموت أحياناً (٤) يكسب الجسم نحولاً ، والوجه اصفراداً وشحوباً ويسبب كثيراً من الأمراض ، ويعرف الهواء الفاسد في الحجرات برائحته الكريهة وعسر التنفس فيها ، وبالأخص لمن كان آتياً من جو هواؤه نقي

وسائل حفظ الهواء نقياً

أهم الوسائل لحفظ الهواء نقياً أولاً : العناية بتجديد الهواء ، ورعاية النظافة العامة ثانياً : تطهير بؤرات الأقدار ، ومصادر المفونات ، فمعنى بنزح خزانات المراحيض وتنظيف البالوعات ، واسطبلات الخيل ، والزرروب (الزرايب) ، والمباول العامة ، وردم البرك والمستنقعات ، وتنظيف الطرقات والميادين العامة ، وبخاصة الأزقة والحارات

ويجب العناية على العموم باتقاء كل ما يفسد الجو لما ينشأ عن فسادهِ من اعتلال الصحة ، وانتشار الأمراض المختلفة ، وعلينا لكي نتنفس الهواء النقي أن نتخذ من الاحتياطات ما يأتي :

١ — حفظ أجسامنا وملابسنا نظيفة

٢ — السكنى بعيداً عن المستنقعات ، والقبور ، والمجازر ، والمصانع

٣ — الالتفات إلى نظافة المراحيض ، وتطهير المساكن من الزبالة أولاً بأول

بوضعها في صندوق القمامة (الزباله) بعيداً عن المنزل بأى طريقة

٤ — أن يجدد هواء الغرف والمحلات التى نجلس فيها ، وأن نحترس مما ينشأ من احتراق الفحم ، والخشب ، والبتول ، وما شاكل ذلك

تجديد الهواء

يقصد بالتجديد تغيير الفاسد من هواء المساكن بطول الإقامة فيها أو لوجود أسباب تحدث هذا الفساد ، وكيفية تجديد الهواء هى : أن تفتح أبواب الحجرات ومنافذها ساعتين وقت الصباح وساعة قبل النوم وأن تترك إحداها مفتوحة دائماً ، وبذلك يتجدد هواء المساكن الفاسد بهواء خالص صالح للتنفس

نتيجة إهمال تجديد الهواء

إذا لم يجدد الهواء فى المساكن نشأ عن ذلك أن من بها يشعرون بملل ودوار أى دوخان وعسر تنفس وذلك بمجرد الإقامة فى محال لا يجدد هواؤها ولكن هذه العوارض تزول بمجرد استنشاق الهواء النقي

والذين يقيمون فى مساكن غير صحية يصعب تجديد هوائها يكونون عرضة على مدى الزمن للإصابة بالانيميا (فقر الدم) وداء الخنازير ، والضعف ، والاستعداد ، للإصابة بالسل الرئوى وغيره من الأمراض

هذا وليحذر الإنسان من إغلاق المنافذ والأبواب عند النوم إغلاقاً محكماً لما ينشأ عن ذلك من فساد هواء الحجرات وتأثيره الضار فى الأشخاص فيستيقظون فى خمول وفقر

فالواجب إذن أن يترك جزء من إحدى منافذ الحجرات مفتوحاً ليتجدد بواسطته الهواء قليلاً مدة النوم ، وبذلك ينقى الضرر الناتج من احتباس الهواء الفاسد وليحذر الإنسان وضع الأسرة بين نافذتين متقابلتين ؛ لأن ذلك يحدث تياراً

هوائياً ضاراً بصحة النائم الممرض لتأثير هذا التيار

وليحذر وجوده في حجرة بها تيار الهواء إذا كان جسمه مبتلاً بالعرق مخافة أن يصيبه مرض شديد ، ويجب أن تكون الحجرات نظيفة ليكون هواؤها صالحاً للتنفس وأن يكون ما بها من الأثاث على قدر اللازم حتى يسهل تنظيفها ، وألا تترك فيها فضلات الأغذية أو غيرها مما قد يتعفن فيضر بالصحة وليعلم الإنسان أن كشف الوجه في أثناء النوم ضرورى كضرورة النوم في الهواء الطلق

ولكن اعتاد كثيرون من الناس تغطية وجوههم في أثناء النوم فيستنشقون الهواء الفاسد الذى يخرجونه من أجوافهم ، ولو لم يكن بعض الهواء يدخل اليهم من منافذ النطاء لما توا اختناقاً في مكانهم ؛ غير أن هذا الهواء القليل لا يكتفى لصيانة الصحة فان غطوا وجوههم خوف البرد فقد وجب الاقتصار على غطاء الرأس بطرف من الثوب أو لبس (طاقية النوم) ولكن يجب أن يبقى الأنف مكشوفاً في جميع الأحوال والأوقات

الهواء والنور

ان الهواء والنور مرتبطان ارتباطاً شديداً ، ولذلك يحسن بنا أن نقول كلمة هنا في قيمة النور : إن النور ضرورى للحياة كضرورة الهواء ، ولذلك فالمكان الذى لا ينفذ اليه النور لا يمكن أن يكون نقي الهواء ، فانا إذا دخلنا حجرة مظلمة نشم في الحال رائحة الهواء الفاسد ولا نستطيع أن نرى شيئاً من الظلام

فهذه الحقيقة نفسها تثبت جلياً أن الله تعالى أراد أن نعيش ونعمل في النور إن الله قد هيا لنا من الظلام في الليل القدر الذى نحتاج إليه ، ولكن تعود كثير من الناس الجلوس والنوم في السرايب التى لا يصل النور والهواء إليها حتى في أحرّ الأيام ، وأشدها ضياء

إن أولئك الناس الذين يحرمون أنفسهم من الهواء ، والنور ، يصابون بنجافة الجسم ، واصفرار الوجه ، وقبح المنظر

يصف كثيرون من أطباء الغرب الآن لمرضاهم الاستحمام بالهواء ، والاستحمام بالشمس بدلاً من الأدوية ، وقد شفى ألوف من المرضى بتعرضهم للهواء والشمس ، دون أن يتعاطوا دواءً ما

فذلك يجب علينا أن نترك جميع أبواب بيوتنا ، ونوافذها مفتحة دائماً ليدخل فيها النور والهواء بكثرة ، ولقد ثبت بطريقة لا تحتمل الريب أن قلة الهواء والنور تجلب الأمراض ، ولذلك ترى سكان المدن أضعف من سكان القرى ، وما ذلك إلا لأن نصيب سكان المدن من الهواء ، والنور ، أقل من نصيب سكان القرى فالهواء والنور ، على هذا الاعتبار ، من أعظم لوازم الصحة

فائدة ضوء الشمس وحرارتها

الشمس ضرورية جداً لحفظ حياة الإنسان ، والحيوان ، والنبات ، على أن لها تأثيراً مفيداً جداً في تطهير هواء الحجرات

لذلك كان من الواجب عند تأسيس السكن أن تكون الحجرات ذات نوافذ يدخل منها ضوء الشمس وحرارتها ، وهذا ما يجعل السكن صحياً ؛ لأن دخول أشعة الشمس إلى المنازل أمر ضرورى لتنقية هوائها وتجفيف رطوبتها ، وحفظ حرارتها ، وقتل جراثيم الأمراض

فهي اذن مطهرة للهواء ، والأرض وغيرها

ويراعى ذلك في مساكن الأفراد ، وعلى الأخص في السجون ، والملاجئ ، والمدارس ، والمستشفيات ، وفي كل محل معد لإقامة جملة أشخاص في وقت واحد ولنضرب لذلك مثلاً يوضح أهمية ضوء الشمس وحرارتها في المساكن . ذلك أن أفراد الأمر التي تسكن السرب (البدرون) وهو الطبقة الأرضية للمساكن

معتلو الصحة دائماً يشكون أمراض المفاصل، وأمراض الصدر وغيرها، لحرمانهم ضوء الشمس وحرارتها، بخلاف غيرهم من سكان الطبقات العليا فأنهم في وقاية من هذه الأمراض لانبعث أشعة الشمس وحرارتها في حجراتهم

التنفس من الوجهة الصحية

يجب مراعاة الشروط الآتية في العناية بهذه الوظيفة الهامة :

أولاً : أن يستنشق الإنسان دائماً الهواء الجيد كي يصل إلى دمه كمية كافية من غاز الأوكسجين ، وهذا الغاز له أهمية كبرى في تحليل ما يوجد في الدم وفي الأعضاء المختلفة من المواد الضارة الناتجة من تفاعل الأنسجة الحيوية ، ولذا لم تتحلل هذه المواد وتطرود مع الهواء الخارج من الرئتين بقيت في الدم والأنسجة وسممت الجسم وظهرت عليه أعراض مرضية ربما كانت خطيرة

ويتوافر ذلك بالسكنى في الأماكن الطلقة الهواء، الفسيحة الفضاء ، ولذلك كانت سكنى الحارات ، والأزقة الضيقة ، من الأمور المفقوتة ، لعدم توافر الهواء النقي فيها ، وربما كان هذا من أهم أسباب ما يشاهد في سكان تلك الأحياء من رداءة الصحة واصفرار اللون

ثانياً : أن يستنشق الإنسان في الليل (أى أثناء نومه) الهواء النقي الذى تمود استنشاقه في النهار، وذلك بأن يفتح نافذة غرفته في الليل صيفاً وشتاءً وأن يتعود هذا من صغره ولا خوف عليه من البرد ؛ لأن انخفاض الحرارة في بلادنا ليس بالكبير ؛ ولأنه لا خوف عليه متى كان جسمه مغطى جيداً ، ولا يخفى أن الهواء الفاسد يتراكم في الغرف المغلقة أثناء النوم فيستنشق النائم هواء قل فيه الأوكسجين وكثر فيه غاز ثاني اوكسيد الكربون وغازات أخرى تتصاعد من الحيطان ، ومن جسم النائم نفسه ، وتظهر جلياً أهمية هذه الطريقة إذا فكرنا في أن الإنسان ينام ثلث حياته تقريباً

ثالثاً : أن يحمي الإنسان نفسه من أن يساله برد بأن يتجنب على قدر الطاقة

التيارات الهوائية، وأن يجفف صدره وظهره، ويدلكهما إذا كان به عرق، وبغير قيصره الذى به العرق، ولكل ذلك أهمية كبرى، لأن الجهاز التنفسى من أشد الأجهزة تأثراً إذا لم يحتط الإنسان له كما مر . وربما نتج من عدم الإحتياط هذا احتقانات رئوية خطرهما لا يخفى على أحد

رابعا : أن يتجنب الإنسان استنشاق الروائح الضارة كالتي تنتج من تعفن فضلات المنازل ومن المصانع المختلفة ؛ ولذلك كان من أول الواجبات على مصالح الصحة فى البلاد المتمدنة أن تتجنب تراكم هذه الفضلات فى الشوارع وفى الأماكن الخاصة بالقاء القاذورات ، وألا تسمح للمصانع للتعبئة لهذه الروائح أن تقيم أماكنها بين المنازل المعدة للسكنى

ولهذا الفرض يجب الإعتناء بتنظيف المطابخ المزيلة والمراحيض أكثر من الإعتناء بالغرف نفسها، وجعل نوافذها واسعة حتى يتجدد هوائها بسهولة ، وعموكل أنواع المراحيض المفتوحة فوهتها ، وإلا انتشرت فى المنزل الروائح الكريهة الآتية من المطبخ أو المرحاض ، كما يشاهد ذلك فى كثير من المنازل . وبطول استنشاق هذه الروائح يفسد الدم ويعرض الجسم ، ويجب أيضاً تجنب استنشاق الغبار لما يحويه من الجزيئات المهيجة للشعب والرتتين ، ولما يحويه أيضاً من الميكروبات الضارة كيكروب السل مثلا

خامساً : أن يتعود الطفل من صغره على الرياضة التنفسية أى أن يتنفس كل يوم فى هواء نقي جملة تنفسات عميقة متتابة ، وهذا النوع من الرياضة يفتح مجاويف الحويصلات الرئوية فتحاً جيداً، ويدخل من الأوكسيجين فى الرئة كمية كبرى، ويقوى عضلات الصدر ، ويزيد فى حجمه ، فهى رياضة مقوية للصدر ، منقية للدم ، منعشة للجسم

(عن كتاب الحيوان)

الرياضة البدنية وتأثيرها في التنفس

الرياضة البدنية تزيد حركة التنفس زيادة عظيمة ، حتى انه بالجري عندمُتاده يصل إلى سرعة عظيمة بدون تكلف ، ولا حصول تلهف ، وينتج عن هذه الحركات التنفسية جملة فوائد عظيمة ، ونتائج مقوية خصوصاً للصدر ، منها تجديد الهواء بسرعة في الرئتين ، وبذلك يكون الهواء الداخل فيهما أكثر من الهواء الذي يستنشقه الواقف الساكن

ومنها زيادة توارد الدم الوريدي إلى الرئتين ، وهذا يقتضي زيادة توارده إلى البطين الأيمن ، ومن ثم تزداد حركات القلب ، ويسرع جريان الدم في عروق الجسم ، وبناء على ذلك يحصل نشاط في ضربات القلب فتصير أقوى وأسرع ، ولقاومة هذه السرعة القلبية سببان : أحدهما القوة المضلية القلبية ، والثاني زيادة سعة الرئتين ، وهما مكتسبان من ممارسة الرياضة البدنية

الأشياء المضرّة بالرئتين

أولاً : الشغل الشاق الكثير كالإكثار من الكلام ، والتدريس ، والوعظ ، وغيره مضر بالرئتين ، لا سيما إذا كانتا ضعيفتين من قبل
ثانياً : الهواء الفاسد يصيب الإنسان أثناء النوم في المحلات الفاسدة الجو ، أو الشغل في المعامل المزدهجة غير مجددة الهواء
وليكن معلوماً أن كثيراً ما يتسبب السل الرئوي عن الهواء الفاسد الحامل للجراثيم

ثالثاً : العثير ، أى النبار - دأب العثير التمزج في الهواء ، فيتفق أنه عند التنفس تمر بمض جزيثاته معه فتضر بالرئتين ؛ لأنهما لم تصنعا إلاّ لتحمل الغازات النقية ولذا كانت أكثر الصنائع مضرّة بهما ؛ فالشتغلون بشحن الآلات القاطعة مثلاً

يموت معظمهم بداء الرئتين قبل بلوغ سن الأربعين في الغالب ، وما ذلك إلا لسبب المواد الغريبة التي تدخل فيهما مع الهواء ، وكذا المشتغلون بمعامل القطن ، والصوف يمرضون بهذا السبب ، وصانعو الأوراق المذهبة ، أو الملونة ، يموت بعضهم بسبب وصول السم المنحصر في تركيب الأدهان إلى الرئتين

ومن هذا القبيل أيضاً صانعو الأزهار الصناعية ؛ لأنهم يصقلونها بمواد داخلها الزرنيخ فتهب منها بعض الجرثيمات ، وتختلط بالهواء ، ثم تدخل الرئتين عند التنفس وقد يمرض شغالو القش بذات السبب ؛ لأنهم يصبغونه بمادة زجاجية سامة

رابعا : الإلتهام - الكتبة ، والخياطون ، وغيرهم عند مباشرة أعمالهم يحترقون الجذع ، وينكسون الرأس ، وهذا مضر بهم ؛ لكونه يضيق الصدر ، ويضعف عمل التنفس على الأجزاء الأخرى ؛ فالواجب التمود على نصب القامة ، وعدم الإلتهام خامسا : البرد - أغلب أمراض الرئتين الناشئة عن البرد هي :

الإلتهاب ، والاحتقان ، (وهو امتلاء الأوعية بمادة غريبة)
والنوازل الشعبية المتنوعة

والغالب أن البرد يصيب الإنسان من تمرير الحنفجرة ، والصدر له ، ومن بل الأقدام ، والملابس

ويصيب باقي الأجزاء إذا عرضت له أثناء تبخر الجلد بالمرق

فيجب الاحتراس منه ، ومداواته قبل استفحاله

والسعال هو صوت الرئتين ، والشعب إذا أصابها التهاب ؛ فيلزم الاحتراس منه أيضاً

وإذا أصاب الرئتين برد وأهمل علاجه ، فإنه قد يؤول أمره إلى السل الرئوى ، وأحسن طريقة للوقاية من هذا الداء تمرين أعضاء التنفس بالقناء وغيره من النفخ في بوقات الموسيقى

آداب السعال والبصق

إذا أخذك السعال فضع منديلك على فمك ، كيلا يطير رشاش اللعاب منه على وجوه الحاضرين ، أو اتبذ مكاناً قصبياً حتى ينصرف السعال من سلامة اللوق إذا أحس الإنسان بالحاجة إلى البصق أن يبصق في منديله ، وأن يحذر البصق من النوافذ ، وعلى الجدران ، والفرش ، وعلى الأرض أيضاً ، وأن يراعى في حالة البصق تحويل وجهه قليلاً عن الحاضرين ، وأن يكون بصقه بلا صوت ، ولا جهد ، مراعاة للآداب

نصائح دينية أدبية

١ - ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾ (سورة طه)

لما أمر الله سبحانه وتعالى رسوله (سيدنا موسى) صلى الله عليه وسلم بالذهاب إلى فرعون الطاغية ، وعرف الرسول (سيدنا موسى) عليه الصلاة والسلام أنه كلف أمراً عظيماً يحتاج إلى سعة الصدر ؛ قال لربه :

رب اشرح لي صدري : أى وسعه لتحمل الوحي ، والمشاق ، وردىء

الأخلاق من فرعون وجنوده

ويسر لي أمرى : أى وسهل على ما أمرتني به من تبليغ الرسالة

إلى فرعون

واحلل عقدة من لساني : أى افتح لساني ، وكان في لسانه عليه الصلاة

والسلام رثة للجمرة التي وضعها على لسانه

في صباه

يفقهوا قولى : أى يتفهموا قولى عند تبليغ الرسالة

ولذا يقال للإنسان : كن حليماً واسع الصدر ، أى لا تغضب ولا تتكدر

٢ - ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ (سورة الانشراح)

يقول الله سبحانه وتعالى لنبيه عليه الصلاة والسلام :

« أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ » أى أَلَمْ نَفْسَحْ لَكَ صَدْرَكَ بما أودعنا فيه من العلوم

والحكم حتى وسع هموم النبوة وأزلنا عنه الضيق ، والحرَج ، الذى يكون مع المعنى

والجهل ، وخففنا عنك أعباء النبوة ، والقيام بأمرها

« ووضعنا عنك وزرك » : أى غفرنا لك (والوزر الحمل الثقيل)

« الذى أقض ظهرك » : أى الذى أثقل ظهرك

٣ - ﴿ أَفَلَا يَعْلَمُ إِذَا بُعْثِرَ مَا فِي الْقُبُورِ وَحُصِّلَ مَا فِي الصُّدُورِ إِنَّ رَبَّهُمْ بِهِمْ يَوْمَئِذٍ خَبِيرٌ ﴾

يقول الله تعالى : (أفلا يعلم) - أى لا يعلم الإنسان
(إذا بثر) - إذا باثت
(ما فى القبور) - من الموتى

(وحصل ما فى الصدور) - أى يبرز ما فيها من الخير والشر
(إن ربهم بهم يومئذ خبير) - أى لأنه لعالم بهم فيجازيهم
بأعمالهم خيراً أو شراً

وقد جاء فى الحكم : العلم فى الصدور ، لا فى السطور

٤ - ﴿ الْيُوسُفَ أَخْتَنَاسِ الَّذِي يُوسُفُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّاسِ ﴾

إذا وسوس لك أن تأتي متكرراً فاستمد بالله منه ، واقرأ سورة الناس وهى :

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ : أى استمد رب الناس مريهم ومصلحهم

مَلِكِ النَّاسِ : مالِكهم ومدير أمورهم

إِلَهِ النَّاسِ : مبودم

من شر الوسواس : أى من شر الشيطان

اَلنَّفَاسِ : الذى عادته أن يغتنس أى يولى عن الإنسان

ولذا غفل رجع وسوس إليه

الذى يوسوس فى صدور الناس : أى يقوى الناس لفعل المنكرات ويحرمهم

على ارتكاب المحرمات

من الجنة والناس : أى نمود بك من شيطان الجن والانس

فنعوذ بالله من شرور أنفسنا ، ومن سيئات أعمالنا ، وأقولنا ، إنك أنت

السميع الحبيب

٥ - ﴿ وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ ﴾ سورة الأعراف

يقول الله تعالى عن أهل الجنة :

(والذين آمنوا وعملوا الصالحات لا نكلف نفساً إلاّ وسعها) : أى الذين آمنوا بالله وكتبه ، ورسله ، وعملوا أعمالاً صالحة
(أو تلك أصحاب الجنة هم فيها خالدون) : هؤلاء هم أصحاب الجنة وهم فيها خالدون

(ونزعنا ما فى صدورهم من غل) : أى أخرجنا ما فى صدورهم من حقد (تجربى من تحتهم الأنهار) : وهم فى الجنة تجربى الأنهار من تحتهم وقالوا : الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله

٦- ﴿ وَنَزَعْنَا مَا فِى صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَىٰ سُرُرٍ مُّتَقَابِلِينَ لَا يُمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ ﴾ سورة الحجر

يقول الله تعالى عن عباده المتقين : —

لِإِنِّ الْمُتَّقِينَ فِى جَنَّاتٍ وَعِیُونَ : أى الذين اتقوا الكبائر ، وأعظمها الشرك بالله هم فى جنات

ادخلوها بسلام آمنين : أى يقال لهم ادخلوا الجنة سالمين ، أو مسلماً عليكم من الملائكة آمنين من الخروج منها والآفات فيها

ونزعنا ما فى صدورهم من غل : أى سلطنا ما فى صدورهم من حقد كامن فى نفوسهم ؛ أى طهرنا قلوبهم وصدورهم من أن يتحاسدوا على الدرجات فى الجنة ونزع منها كل غل وألقى فيها التوادد والتحاب

إخواناً على سرر متقابلين : فيصبحون إخواناً على الأرائك متقابلين یرى بعضهم بعضاً

لا یمسهم فيها نصب : أى لا یمسهم تمب فى الجنة

وما هم منها بمخرجین : أى انهم خالدون فيها ، ولا یخرجون منها تماماً
لنعمة الله عليهم

٧ - قال الله تعالى : ﴿ قُلْ إِنْ تُخْفُوا مَافِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يَحْكُمَهُ اللَّهُ وَيَعْلَمَ مَافِي السَّمَوَاتِ وَمَافِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ (سورة آل عمران)

يعنى بذلك جل ثناؤه ، قل يا محمد للذين أمرتهم أن لا يتخذوا الكافرين أولياء من دون المؤمنين : ن تخفوا ما في صدوركم من موالاته الكفار فتسروه أو تبدوا ذلك من نفوسكم بالستكم وأغصانكم فتظهروه يطلع الله ، فلا يخفى عليه شيء ؛ لأنه يعلم ما في السموات وما في الأرض ، وهو على كل شيء قدير

يقول : فلا تضمروا لهم مودة ، ولا تظهروا لهم موالاته فينالكم من عقوبة ربكم ما لا طاقة لكم به لأنه يعلم سركم وعلايتكم ، فلا يخفى عليه شيء وهو محصيه عليكم حتى يجازيكم عليه بالإحسان وبالسيئة مثلها

٨ - قال الله تعالى : ﴿ فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ﴾

« سورة الأنعام »

« أى يوسع صدره وينور قلبه »

وقال عليه الصلاة والسلام : إذا دخل النور في القلب انشرح وانفتح ، قيل : وما علامة ذلك ؟ قال : الإجابة إلى دار الخلود ، والتجافي عن دار الفرور ، والاستعداد للموت قبل نزول الموت

٩ - قال تعالى : ﴿ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ

فِي السَّمَاءِ) (سورة الأنعام

أى كأنه كلف أن يصعد إلى السماء إذا دعى إلى الإسلام من ضيق صدره عنه إذا ضاقت عليه الأرض فطلب مصداقاً في السماء أو كعازب الرأي طائر القلب في الهواء

١٠ - قال الله تعالى : ﴿ أَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ ﴾

« سورة الزمر »

يقول الله تعالى ذكره : أفن فسح الله قلبه ، وشرح صدره ، لمعرفة والإقرار بوحدايته والإذعان لربوبيته ، والخضوع لطاعته ، فهو على نور من ربه أى على بصيرة سما هو عليه ، ويقين بتنوير الحق فى قلبه

١١ - قال الله تعالى : ﴿ وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيقًا وَهِيَ تَفُورُ ﴾ « سورة الملك »

يقول الله تعالى ذكره : وللذين كفروا بربهم الذى خلقهم فى الدنيا عذاب جهنم فى الآخرة وبئس المصير ، يقول : وبئس المصير أى عذاب جهنم وقوله : إذا ألقوا فيها ، يعنى إذا ألقى الكافرون فى جهنم سموها لها ، يعنى لجهنم شهيقة يعنى بالشهيق الصوت الذى يخرج من الجوف بشدة وهى تفور يعنى تفل كما يفل القدر

١٢ - قال الله تعالى : ﴿ قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِيهِمْ وَيُنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾ (سورة التوبة)

يقول الله تعالى ذكره : قاتلوا أيها المؤمنون بالله ورسوله هؤلاء المشركين الذين نكثوا أيمانهم ، وتقصوا عهودهم بينكم وبينهم ، وأخرجوا رسول الله صلى الله عليه وسلم من بين أظهرهم ، يعذبهم الله بأيديكم ، يقول يقتلهم الله بأيديكم ، ويخزهم يقول وينذلهم بالأسر والقهر

وينصركم عليهم ، فيعطيك الظفر عليهم والغلبة ، ويشف صدور قوم مؤمنين ، يقول ويبرئ داء صدور قوم مؤمنين بالله ورسوله بقتل هؤلاء المشركين بأيديكم وأذلهم وقهرهم لإيهم ، وذلك الداء هو ما كان فى قلوبهم عليهم من الموجدة بما كانوا ينالونهم به من الأذى والمكروه

١٣ - قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَبَيْنَا لَنَا فِي الصُّدُورِ وَهْدَى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ « سورة يونس »

يقول الله تعالى ذكره خلقه : يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم يعني ذكرى تذكريكم عقاب الله وتخوفكم وعيده - من ربكم - أي من عند ربكم لم يخلقها محمد صلى الله عليه وسلم ، ولم يفتلها أحد ، فتقولوا لأننا من أن تكون لاصحة لها وإنما يعني بذلك جل ثناؤه القرآن ، وهو الموعظة من الله

وقوله : وشفاء لما في الصدور : أي دواء لما في الصدور من الجهل ، يشفي به الله جهل الجهال ، فيبرئ به داءهم ، ويهدي به من خلقه من أراد هدايته به
وقوله : وهدى : أي يان لحلال الله وحرامه ، ودليل على طاعته ومعبيته
وقوله : ورحمة : أي يرحم بها من شاء من خلقه ، فينقذه به من الضلالة إلى الهدى وينجيه به من الهلاك والردى

وجعله تبارك وتعالى رحمة للمؤمنين به ، دون الكافرين به ، لأن من كفر به فهو عليه عى ، وفي الآخرة جزاؤه على الكفر به الخلود في النار والعياذ بالله

كلمات لغوية

شَهَقَ

يقال : له زفير وشهيق : لإخراج نفس وردة . جبل شامق : ممتنع طولاً
ومن المجاز : فحل ذو شامق وصاهل . إذا هاج فسمع له صوت خارج من جوفه
أن فلاناً لنو شامق وصاهل : إذا اشتد غضبه
شهقت عيني عليه : إذا أعجبك فأدمت النظر إليه

زَفَرَ

يقال : رأيته يزفر زفرة الشكلى . وله زفير . وعل ظهره زفير من الأظفار . حمل ثقيل
يزفر منه ، وقد زفره يزفوه : حمله
ومن المجاز : هم زافرتة وزوافره : لمشيرته ، لأنهم يزفرون عنه الأثقال
وهو زافر قوم ، وزافرتهم عند السلطان : سيدهم وحامل أعبائهم ، ولجدم زوافر :
أعمدة وأسباب تقويه
وفرس شديد الزوافر : أى الضلوع

نَفَسَ

يقال : شرب الماء بنفس واحد ، وبنفسين ، وبثلاثة أنفاس ، وشربت من الماء
نفساً وأنفاساً
وشراب غير ذى نفس : كربه الطعم لا يتنفس فيه شارب
ومن المجاز : ومالى نفس : أى فرج
ونفس الله عنك كربتك : أى فرجها . وأنت فى نفس من أمرك : فى سمة

وتنفس الصبح وتنفس النهار : طال . وتنفس به العمر ؛ وبلغك الله أنفـس الأعمار
وفي عمره تنفس ومتنفس

وهذا الثوب أنفس الثوبين : أطولها وأعرضهما
وهذا المنزل أنفـس المنزلين : أحسنهما ، وأنفـ متنفس : أفضـ
وتنفسـت القوس : تصدعت - وفلان يؤامر نفسه : إذا اتجه له رأيـان
ويقـال : شيء نفيس ومُنفس ، وأنفسـته في الشيء ونفسـته فيه : رغبته
تنافسوا فيه : تراغبوا ؛ ونافس صاحبه في كذا - وشيء متنافس فيه
ويقـال : وقد نفست على بخير قليل : حسدتنى عليه ، ولم ترى أهلاً له نفساً
وفلان ما ينفس علينا النسيمة والظفر : وما هذا النفس ؟ الحسد
وفلان أصابته نفس : عين - وفلان نفوس ونفساني : أى حسود

صَدَر

يقال : رجل أصدر مصدر : مشرف الصدر ، قوى الصدر ، والصدر : أعلى الصدر
وضربته فصدرته : أصبت صدره . رجل مصدور : يشكو صدره
طريق وارد صادر : يرد فيه الناس ويصدرون . الصادر والوارد
ومن الجواز : سهم مصدر : غليظ الصدر ، وأسد مصدر : شديد الصدر
وطعنه بصدر القناة . وأخذ الأمر بصدـره : بأوله . والأمور بصدورها
وهو يعرف موارد الأمور ومصادرها . وإذا أورد أمراً أصدره
وفلان يورد ولا يصدر : يأخذ في الأمر ولا يتمه . ورجل مُصدر : متم للأمور
وصادرت فلاناً من هذا الأمر على نجح ، وتصادروا على ماشاءوا ، وهؤلاء
صدرة القوم : مقدموم . وصادرت الحكومة سبائك الذهب المهربة
وُصدر فلان فتصدر : قدم فتقدم . وصدّر كتابه بكذا
وأكلوا حتى صدروا . وأطعمهم حتى أصدرهم . أى أشبعهم . صدروا عن الماء
صدوراً وصدرا ، وتركهم على مثل ليلة الصدر وأصدرتهم عنه وتصادروا
ويقـال : فلان رحب الصدر ما أرحب صدره ، أو سمع

- ويقال : في صدر فلان عليك حقد ، وضغينة ، وسخيمة ، وإحنة
 » أوغر صدره وهذه صدور وغرة : أى مملوءة بالأحقاد والفيظ
 » وأغر الصدر وفي صدره حزة وحزازات
 » استخرج أضغان صدره
 » قد ملأ فلان صدره غيظا وحقدأ عليه
 » شفت صدر فلان من عدوه وبردت غليله
 » هذا الأمر سرنى وشرح صدرى ، وثلج صدرى به
 » فلان أظهر ما كان خافياً فى صدره ، وكأتمنى بنات صدره
 » وقفت على غيبات صدورهم ، وعلى ما أضمره لى من السوء فى صدورهم
 » مشى قلبه فى صدره

سَعَلَ

يقال : به سُعال شديد. ويقال لعروق الرئة : قصب السعال ؛ لأن غرضه منها
 وتقول: قد أغصك السؤل فأخذك السعال ؛ وانه ليسعل سُعلة منكرة
 ومن المجاز : أعوذ بالله من هؤلاء السعالى ، يريد النساء الصخابات، وأنه لئو
 سُعال ساعِلٍ

الأَسَالُ اللُّغَوِيَّةُ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| صدرك أوسع لسرك | { يضرب فى الحث على كتمان السر |
| صدور الأحرار قبور الأسرار | |
| لا يلد للمصدر من أن ينقث | : المصدر الذى يشتكى ألم الصدر وهو يستريح |
| | ويشق بالنفث |
| الزم له من شعرات صدره | : يضرب فى شدة التمسك بالشئ |
| جاء يضرب أصدريه | : أى جاء فارغاً لم يقض طلبه |
| يفنى مافى القدور، ويبقى مافى الصدور | : أى ان العلوم والأسرار تبقى فى الصدور |
| لا يستحق الصدر إلا واسع الصدر | : يضرب للرجل العظيم الذى يتصدر فى المجالس |

الصدر

إذا ضاق صدر المرء عن سر نفسه فصدر الذي يستودع السر أضيق

إذا كان في صدر ابن عمك إحنة فلا تسترها سوف يبدو دفينها

لعمرك ماود اللسان بنافع إذا لم يكن أصل المودة في الصدر

لا يملأ الأمر صدرى قبل موقعه ولا يضيق به صدرى إذا وقما

وقال أبو فراس الحمداني في الشجاعة :

ونحن أناس لا توسط عندنا لنا الصدر دون العالمين أو القبر

وقال ممن بن أوس :

وأبرأت غل الصدر منه توسماً بحلى كما يشقى بالأدوية الكلم

ما العلم كل ما يبي القمطر ما العلم إلا ما حواه الصدر

المجهاز الدورى

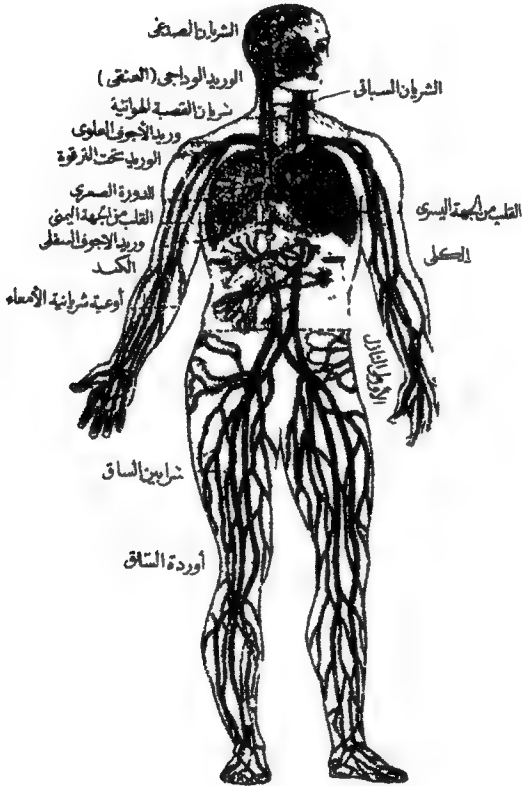
المجهاز الدورى هو الذى يقوم بحمل الدم وتوزيعه فى جميع أجزاء الجسم ، ونقل الفضلات الناشئة عن عمليات التحول الغذائى الى الأعضاء للتخلص منها ويتركب الجهاز الدورى من أربعة أعضاء : القلب . والشرايين . والأوردة والأوعية الشعرية

١ - القلب

القلب عضو عضلى أجوف يدفع الدم فى الأوعية الدموية إلى جميع أجزاء الجسم بانقباض عضلاته انقباضاً شديداً ، وهو مخروطى الشكل ، حجمه كقبضة اليد ، ويشبه الكمثرى ومتوسط وزنه فى الإنسان الكامل النمو ٢٩٠ جراماً ، ومكانه وسط الفراغ الصدرى بين الرئتين ، وتوجه قاعدته الى أعلى ، ورأسه الى أسفل ، يميل قليلاً الى اليسار تحت الثدي الأيسر ^(١) وهو محاط بغشاء يسمى « السعاف أو التامور » لوقايته من الاحتكاك بالأعضاء التى تجاوره ، ويرتكز على الحجاب الحاجز

(١) من شواذ الخلق رجل يحمل قلبه فى الجهة اليمنى كتب أحد حضرات الأطباء من موطى مصلحة الصحة بمديرية المنوفية الى إدارة مستشفى القصر العينى ، أنه قد عرض عليه مريض من الفلاحين لفحصه فأتضح له (أن قلب هذا المريض فى الجهة اليمنى) وأن الجهة اليمنى قد تبادلت مع الجهة اليسرى فى الوضع الطبيعى ، وجاء فى هذا الخطاب أن المريض فى حالة صحية طيبة وأنه مستعد للسفر الى القاهرة ليعرض نفسه على كلية الطب إذا رأت حاجة الى ذلك ومن رأى الأطباء أنه يوجد بين كل ٥٠ مليوناً من الناس تقريباً واحد سناد الخلق مثل صاحبنا هذا ، فسبحان الخلاق العظيم الإهرام فى ٢٣ - ١٠ - ١٩٣٢

الجهاز الدوري



وينقسم القلب إلى قسمين يحتوى كل منهما تجويفين ، ففيه إذا أربعة تجاويف
اثنان علويان يسميان « بالأذنين » ، واثنان سفليان يسميان « بالبطينين »
وفصل الأذنين عن بعضهما جدار رقيق بخلاف الجدار الذى يفصل البطينين
فإنه سميك

ويتصل الأذن الأيمن بالبطين الأيمن ، المقابل له بفتحة بينهما ، وكذا الحال فى
الأذن الأيسر ، والبطين الأيسر ، وتحرس هذه الفتحات صمامات مكونة من شرفات
غشائية تتصل بالجدران المضطربة للبطينين بواسطة جبال وترية متينة ، وتسهل هذه
الشرفات للدم المرور من الأذن للبطين المقابل له ، إلا أنه عند ما يمتلئ البطين بالدم
تطفو الشرفات على سطح الدم ، فتسد الفتحة الموجودة بين الأذن والبطين ، وعندما
ينقبض البطين ويزداد الضغط على الشرفات من أسفل فتسد الفتحة سداً محكمًا
وبذلك لا يمكن للدم الرجوع إلى الأذنين ، ولا يجد أمامه منفذاً يخرج منه إلا
عن طريق الشريان الخارج من البطين

وللصمام الموجود بين الأذن الأيمن ، والبطين الأيمن ثلاث شرفات ؛ أما الموجود
بين الأذن الأيسر ، والبطين الأيسر فله شرفتان فقط
وهالك جدولاً يسهل لك فهم ما تقدم :

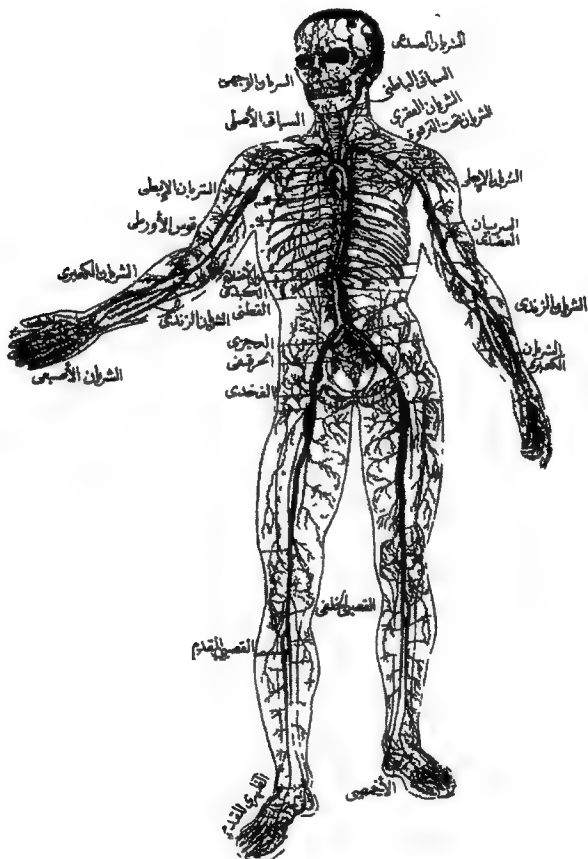
يفصلهما الصمام الثلاثى الشرفات	{ الأذن الأيمن البطين الأيمن	{ التجويف الأيمن يشمل حجرتين	١٠٠
يفصلهما الصمام الثنائى الشرفات	{ الأذن الأيسر البطين الأيسر	{ التجويف الأيسر يشمل حجرتين	١٠١

هكمة الخالق

القلب جسم صنوبرى الشكل ، لمى الجوهر ، له جوف يحوى الدم ، والروح الحيوانى ينشأ منه ، وينصب فى الشرايين إلى سائر البدن ، ولحمه قوى لئلا يتأثر من المؤذيات ، وأعلامه غليظ لأنه منبت الشرايين ، وأسفله مستدق ليبعد عن عظام الصدر من جهاته ، وله غلاف يسمى « الشفاف » خلق لوقايته ؛ لأنه منبع الروح الحيوانى ، ولهذا وضع فى وسط البدن فى موضع حصين مثل تتوء من عظام الصدر ، والظهر ، والأضلاع ، وجعل هذا الحصن متحافياً عنه ليفيد الوقاية من غير حماسة ولما كان محتاجاً إلى الدم الذى أنعم به الكبد ورتقه ، ولطفه ، وأسخنه ليفيد قوة الحياة ؛ جعل فى القلب تجويف يرد إليه الدم من الكبد ، ويستقر فيه حتى يتغذى منه هو ويتغذى غيره

ولما كان القلب محتاجاً إلى الغذاء كسائر الأعضاء ، وجب أن يرد إليه الغذاء من الكبد ، فخرج من حدة الكبد عرق عظيم ، ودخل فى تجويف القلب من الجانب الأيمن لئلاً ما يتغذى منه القلب ، والباقي يسرى فى الشرايين إلى جميع البدن ولما كان القلب محتاجاً إلى الإحساس بالمؤذى خلق له شعبة دقيقة متصلة بالنشاء الذى على القلب منشؤها من الدماغ لفائدتين ؛ الأولى : الإحساس بالمؤذى بواسطة النشاء ، والأخرى أن القلب معدن القوة الحيوانية ، وهذه القوة تنفعل بالأفعال النفسانية ، كالغضب ، والخوف ، والسرور ، والحزن ، فهذه أفعال أسبابها أمور خارجة عن البدن ، فالحواس تدركها وتؤديها إلى النفس فنصل آثارها إلى القلب فينفعل بالانفعالات التى تبني ، فوجب أن يكون بين الدماغ والقلب اتصال فجعل الشعبة الواصلة من الدماغ مثبتة فى جميع جرم القلب لتتم الفوائد التى ذكرناها

الشرايين



الأوعية الدموية

الأوعية الدموية تنقسم إلى :

- ١ - الشرايين : وهى التى تحمل الدم النقى من القلب إلى أجزاء الجسم
- ٢ - الأوردة : وهى التى تميد الدم غير النقى من أجزاء الجسم إلى القلب
- ٣ - الأوعية الشعرية : وهى أوعية رقيقة جداً توصل نهاية الشرايين بىداية الأوردة

١ - الشرايين

هذه الأوعية الدموية التى تخرج من القلب ، وهى ذات جدار سميك ، مرنة لوجود عضلات دائرية وألياف مرنة بها ، وهذا مما يساعدها على تحمل ضغط الدم المندفى إليها من القلب ، واستمرار سيره إلى الأمام ، وهى تحمل الدم النقى الآتى إليها من القلب لتوزعه على بقية أجزاء الجسم ، ويستثنى من ذلك الشريان الرئوى الذى يحمل الدم الفاسد إلى الرئتين ليتنقى فيها ، وهى قنوات مستطيلة قابلة للتمدد ، والانتقباض والشرايين تشبه شجرة ذات فروع كثيرة جذعها « الأورطى أو الأهر » ومنه تتفرع وتنتشر فى الجسم كله إلا « الشعر ، والأظافر ، والبشرة » أى الجزء السطحي للجلد ، والغضاريف وقرنية العين ؛ فهذه الأجزاء تخلو من الأوعية الدموية

وتنقسم شرايين الجسم إلى قسمين :

- ١ - قسم يحتوى على شرايين الجسم ومصدرها « الأورطى » الذى ينشأ من البطين الأيسر من القلب

- ٢ - قسم يحتوى على شرايين الرئتين ، ومصدرها الشريان الرئوى الذى ينشأ من البطين الأيمن للقلب

وفى مبتدأ هذين الشريائين صمامات تسمى بسبب شكلها « نصف الهلالية » ووظيفتها منع رجوع الدم عند انقباض الجذع الشريائى

٢ - الأوردة

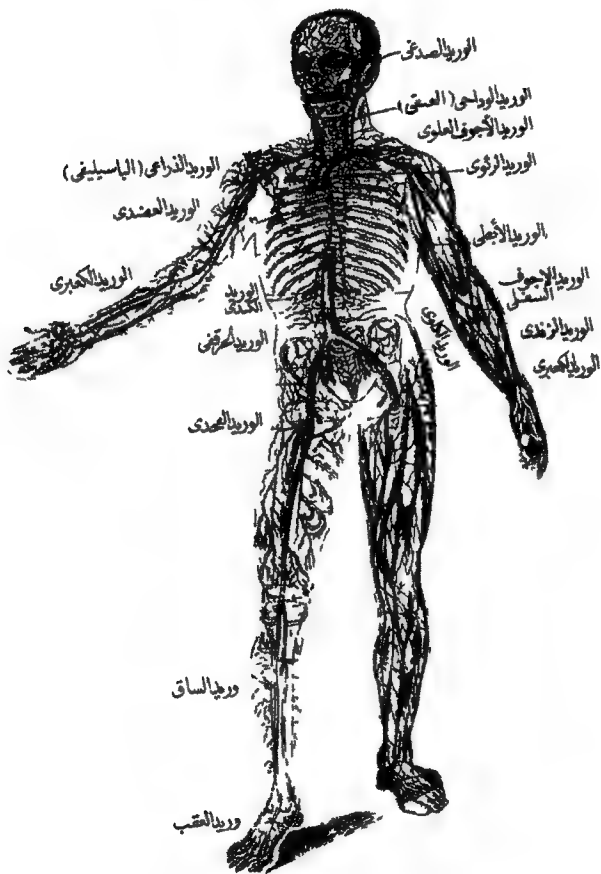
قنوات مستطيلة مجوفة تبتدىء بفريعات عديدة يأخذ عددها في التناقص ، ويرداد حجمها شيئاً فشيئاً كلما قربت من القلب ، ثم تنضم أخيراً إلى جذعين يسميان بالوريدين الأوجيين ، النازل والصاعد ، اللذين يرجعان الدم الى القلب بعد دورته في جميع أجزاء الجسم بواسطة الشرايين

والأوردة وإن كانت أطول من الشرايين إلا أنها أقل منها مرونة ، ويوجد فيها على مسافات معينة صمامات لا تسمح رجوع الدم . وهى على العموم أقرب الى سطح الجسم من الشرايين ، وتختلف عنها في أن جدرها رفيعة وغير مرنة ، وإذا قُطعت التأمّت بسرعة ، وتحمل الأوردة في المادة الدم غير النقي لتوصله الى القلب إلا الأوردة الرئوية ؛ فإنها تحمل الى القلب الدم النقي الوارد من الرئتين

٣ - الأوعية الشعرية أو الشعيرات

أوعية دقيقة سميت بالشعيرات لشبهها بشعر الرأس ، وهى متشعبة في كل أجزاء الجسم ، بحيث لا يمكن عرز الأبرة الدقيقة في الجلد دون أن يهتك عدد وافر منها وهى توصل أواخر الشرايين بأوائل الأوردة ، وتشبه شكلاً شبكياً ويحصل منها تبادل الغازات بين الدم وأسجة الجسم ، ترشح منها المواد الغذائية التى فى الدم

اللاؤنة



حكمه الخالص

الشرايين هي جداول مضاعفة لأنها وعاء الروح خلقت ذات صفاقين إلا واحدة منها فإن الشرايين تحمل الروح الحيواني من القلب إلى سائر البدن كالزيت للمصباح؛ وانما خلقت ذات صفاقين صيانة للروح التي فيها، واحتياطاً بحفظها فيطلع من القلب شعبتان إحداها إلى الرئة، وإنها ذات طبقة واحدة ليكون أسلس وأطوع للانبساط والانقباض عند الاستنشاق، والشعبة الأخرى تنقسم قسمين: أحدهما تمضي صاعداً والآخرى إلى أسفل حتى استوعبا جميع البدن. أما الأوردة فهي جداول تشبه الشرايين إلا أنها ذات طبقة واحدة؛ لأن ما تحويه من الدم أغلظ مما تحويه من الشرايين، وتنشأ من الكبد وتحمل الغذاء إلى سائر الأعضاء

وأول ما ينبعث من الكبد عرقان أحدهما من الجانب المذهب ومنفعته جذب الغذاء من الكبد ويسمى (الباب) والآخر من الجانب المذهب ومنفعته اتصال الغذاء من الكبد إلى سائر الأعضاء ويسمى (الأجوف)

النبض أو ضربات القلب

القلب يخفق في كل دقيقة من ٦٠ إلى ٨٠ مرة، وهذا ما يسمونه (بالنبض) أو ضربات القلب ودقاته، وفي كل دقة يمر الدم من الجهة اليمنى للقلب إلى الشرايين ومنها إلى الرئتين، ثم منهما إلى الجهة اليسرى للقلب، ثم منها إلى الأورطى، ومنه إلى الشرايين ثم إلى باقي أجزاء الجسم

وضربات القلب محسوسة في الصدر حيث يوجد شريان غليظ مجاور للعجلد وكذلك في كل جهة من الحلق ومعصم اليد وغيرهما ، وتبلغ دقات النبض في الحالة الطبيعية عند الإنسان ٧٢ دقة في الدقيقة ، فإذا كان الجسم مصاباً بالحُمى كثر عدد اللغات تبعاً لارتفاع درجة الحرارة عادة

القلب والدورة الدموية



الدورة الدموية

الدم الأسود غير الصالح، الآتى من الأجزاء السفلى للجسم يجتمع فى وريد واحد كبير يسمى : (بالوريد الأجوف الصاعد) وكذا الدم غير النقى الآتى من الأجزاء العليا للجسم (الرأس والعنق والأطراف العليا والصدر) يجتمع فى وريد واحد يسمى : (بالوريد الأجوف النازل) وهذان الوريدان يصبان مافيهما من الدم الفاسد فى الأذين الأيمن للقلب وعند ما يعطى هذا الأذين بالدم ينقبض فيندفع الى البطين الأيمن ماراً من الصمام الثلاثى الشرفات المعروف (بالتريكوسبيدس) وعندئذ ينقبض هذا البطين فيندفع الدم فى الشريان الرئوى الذى يوصله إلى الرئتين لتغذية الجسم

ثم يعود بواسطة الأوردة الرئوية إلى الأذين الأيسر ، الذى ينقبض ويدفعه الى البطين الأيسر ماراً من الصمام الثنائى الشرفات . ثم ينقبض هذا البطين فيندفع الدم فى الأورطى الذى يوزعه على جميع أجزاء الجسم ، وهنا يقوم الدم بتغذية الجسم ويعيد له قواه ، لأن الجسم يأخذ من الدم المواد المعوضة ، والمواد المولدة للحرارة وغيرها من المواد الضرورية لقوامه وحفظ صحته

وبعد أن تحمل الشرايين الدم النقى الى أعضاء الجسم كلها تنتهى فى الأوعية التمرية ، وهناك يتحول الدم فيصير ذا لون أسود ، ويرجع إلى القلب بواسطة الوريدين الأجوفين الصاعد والنازل ، وهكذا تستمر الدورة الدموية

ويمكن تقسيم هذه الدورة إلى قسمين :

الأولى : (الدورة الدموية الصغرى أو الرئوية) وهى مرور الدم من البطين الأيمن

إلى الرئتين ثم عودته إلى الأذين الأيسر

الثانية : (الدورة الدموية الكبرى) وهى مرور الدم من البطين الأيسر فى الأورطى

إلى بقية أجزاء الجسم ثم عودته إلى الأذين الأيمن فى الوريدين الأجوفين

وهاك جدولاً يبين طريق السورتين :

٦ - الأذنين الأيسر	} السورة الكبرى	١ - الأذنين الأيمن	} السورة الصغرى أو الرئوية
٧ - البططين الأيسر		٢ - البططين الأيمن	
٨ - الأورطى		٣ - الشريان الرئوى	
٩ - المجموع الشعرى		٤ - الرئتان	
١٠ - الوريدان الأجوفان		٥ - الأوردة الرئوية	
١١ - الأذنين الأيمن			

تشبيه الجهاز الدورى

بدورة المياه فى المدن وبحركة الرى فى الأقاليم

١ - يمكننا تشبيه الجهاز الدورى بدورة المياه فى المدن الكبيرة فلما كان لتوزيع المياه على نواحى المدينة كافة لابد من أنابيب متشعبة فيها ، ولدفع المياه فى هذه الأنابيب لابد من وجود مضخة قوية (طلوبه)
لإذن لا تمام الدورة الدموية لابد من هذه الأنابيب ، وهى فى الإنسان عبارة عن الأوعية الدموية ، والمضخة التى تدفع السائل هى : القلب ؛ والسائل الذى يتغذى منه الجسم (أو مياه الشرب للمدينة عند تطبيق التشبه) هو الدم
٢ - ويمكننا أيضاً تشبيه الجهاز الدورى بحركة الرى فى الأقاليم :

فلما كان لتوزيع المياه للرى فى الأقاليم لابد من وجود الترع والساقى التى تحمل الماء ، والمصارف التى يجرى فيها الماء الفاسد بعد الاستعمال ، فالشرايين فى الجسم مثلها كمثل الترع والساقى ، والأوردة كأنها المصارف ، والقلب هو المضخة (الطلوبه ، أو الطنبور ، أو الساقية) التى توصل المياه من الترع والساقى إلى الأرض ، ولذا سعى القلب (مضخة الجسم) وإذا وقف القلب عن الحركة ولو برهة قصيرة وقفت كذلك حركة الدم وبقيت المواد الفاسدة فى الجسم وامتنع التنفس واقطعت الحياة

صحة الدورة

ينبنى للدورة أن تكون طليقة من أى عائق لها ؛ ولذا يجب ألا يضغط الجسم بالملابس الضيقة ، وألا تستعمل الأحزمة الخاقية ، ولا الأربطة ، أو ماشا كلها مما يعوق الدورة الدموية

الدم وتركيبه

الدم هو المادة التي تغذي كل الجسم، من عظم، وعصل، ومفصل، وأوعية، وأعصاب وغيرها، ولذلك يسمى (نهر الحياة) وهو سائل أحمر قلوي يملأ القلب، وأرجته خاصة وطعمه ملحي قليلاً ويتركب من :

١ - البلازما أو (البلازما) وهو الجزء السائل من الدم ولونه أصفر باهت ، وهو قلوي يحتوي كثيراً من ملح الطعام تسبب فيه الذرات أى (الكرات الدموية) ٢ - الكرات الدموية وهي نوعان : كرات حمراء ، وكرات بيضاء

فالحمراء تحتوي مادة ملونة زلالية حديدية تسمى « الهيموجلوبين » من خصائصها جذب الأوكسجين ، وهي مستديرة على شكل أقراص ، وخالية من النواة (المادة الأولية للحياة) وهي التي تعطى ذلك اللون الأحمر متى رؤيت الكرات مجتمعة والبيضاء هي خلايا صغيرة ذات نواة حجمها أصغر من الحمراء تتحرك بنفسها وتختلف أشكالها تبعاً للحركة ، ومن خصائصها حراسة الجسم ؛ لأنها تبني الميكروبات وتمنع الفاسد من الأنسجة

وهذه الكرات صغيرة جداً لا تلتبس رؤيتها إلا (بالميكروسكوب) وفي كل قطرة من الدم ستة ملايين من الكرات السالفة الذكر

ويحتوي جسم الإنسان من خمسة لترات من الدم إلى ستة لترات ، ويبقى الدم سائلاً في حالة الحياة فقط . فإذا خرج من الجسم واقضت مدة قصيرة يتحول إلى جسم هلامي يعرف (بالجلطة الدموية) وهي تنقسم إلى قسمين : أحدها صلب يقال له : جسيمات الدم أو كرات الدم ، والآخر سائل شفاف يميل إلى الصفرة الباهتة ويعرف (بالصل)

صفات الدم

الدم الشرياني : لونه قرمزي ، فاتح ، تبعاً لتحمل الهيموجلوبين بالأوكسجين

ويوجد في المجموع الشرياني ما عدا الشريان الرئوي

الدم الوريدى - لونه أرجوانى قاتم ، تبعا لفقد الأوكسجين الذى كان فيه ويوجد فى المجموع الوريدى ماعدا الأوردة الرئوية

فوائد الدم ووظائفه

- ١ - حمل المادة الغذائية الممتصة من القناة الهضمية لجميع أجزاء الجسم
- ٢ - امتصاص غاز الأوكسجين من الهواء فى الرئتين وتوزيعه على جميع الأنسجة وحمل ثانى أوكسيد الكربون من الأنسجة بواسطة الرئتين الى الخارج
- ٣ - نقل الفضلات من الأنسجة وقذفها بواسطة أعضاء الإفراز خارج الجسم كالرئتين والكلىتين والجلد
- ٤ - بواسطته تتوزع الحرارة على جميع أجزاء الجسم بنسبة واحدة
- ٥ - وقاية الجسم من غارات جراثيم الأمراض ، وإهلاك ما يدخله منها بإبطال مفعول ما فيها من السموم
- ٦ - حفظ أنسجة الجسم رطبة حتى تقوم بوظائفها الحيوية

عوامل تقوية الدم

- ١ - أن يكون الغذاء جيدا والهضم فى حالة مرضية
- ٢ - أن يكون الهواء نقياً والتنفس صحياً
- ٣ - التمرينات البدنية المنتظمة فلها تنبيه القلب وتسميله للعمل فتكبر عضلاته وتشتد وتقوى على الانقباض ، ومقاومة التعب مادام العمل لا يؤدى الى تعب القلب واجهاده ؟ أما التمرينات المنيغة ، أو التى تطول مدتها فانها تعجز القلب وتضعفه ضعفاً قد يلازمه طول الحياة
- ومن التمرينات البدنية التى تقيد القلب الجرى ؛ ولكنه يجب أن تراعى فيه ما يأتى :
- ١ - أن يكون فى فترات قصيرة تتخللها فترات مشى
- ٢ - عدم الوقوف فجأة بعد الجرى ، فان ذلك يسبب فى القلب ضعفاً ينشأ عن ارتجاج العضلات الفجائى بعد الإلتكاش الذى هو خير معين على سير الدم

قواعد صحية

صحة الجهاز الدورى

كل المواد السامة كالشروبات الروحية ، والأفيون ، والحشيش ، والكوكايين وغيرها ، وكل ما يحدث فى الجسم من المواد الضارة الناتجة من سوء الهضم يسمم القلب ، والأوعية والدم ، فيحدث فى الأوعية وفى الشرايين على الخصوص مرضاً اسمه (تصلب الشرايين) تفقد الأوعية بسببه مرونتها ، فلا تتحمل ضغط الدم فيها وأهم خطر لهذا المرض انفجار هذه الأوعية وحدث نزيف فى المخ أو فى غيره من الأعضاء ، ربما كان خطراً على الحياة

ويحدث فى الدم تسمم الكرات الدموية الحمراء فتمرض المادة الحمراء أو (الهيموجلوبين) فيها ، وهذه المادة لها أهمية عظيمة ؛ لأنها هى التى تمتص الأوكسجين من الهواء فى الرئة ، ويقل عدد هذه الكرات فيضعف الجسم بضعف دمه ، وهى ما يسمى فقر الدم أو (الأنيميا)

ولهذه الأسباب يجب على الأمم التى يهملها تمتع أفرادها بالصحة والقوة أن تحارب المشروبات الروحية والمخدرات المتنوعة بكل ما أوتيت من قوة ؛ لأن هذه المواد السامة لاتصرف فقط الأفراد ، وإنما الضرر منها أشد وأقوى على نسل هؤلاء الأفراد لأن الأجنة فى بطون الأمهات تتأثر منها أكثر من تأثير آبائهم ، فإذا استمر استعمال هذه المواد السامة دون حرج ضعف النسل من جيل إلى جيل ، وكثرت العاهات والمشوهات ، وقبحت الوجوه منها ، وازداد عدد البله والمتهوين ، وصارت الأمة لا وجود لها إلا إسمها

الانفعالات النفسية وتأثيرها في الإنسان

الانفعالات النفسية تتعلق بالقلب أو النفس كالحبسة ، والبغض ، والغضب ، والحلم ، والفرح ، والحزن وما مائلها ، وكلها تتولد في الإنسان من حين تكوينه فيولد وتولد معه ؛ وقد يتغلب بعضها على البعض الآخر فيكون صاحبها تحت سلطانها دائماً ، فمن تغلب فيه خلق الغضب مثلاً يكون أقرب وأقوى غضباً ممن لم يتغلب فيه ذلك الخلق ومثله الحسد وغيره

غير أن للتربية فعلاً عظيماً بتغيير أو تنقيص تلك الأميال القلبية ، كما أن لها تأثيراً قوياً في القوى العقلية فتزيد الذكاء ، وتقوى الحافظة إلى غير ذلك والأميال القلبية أو (النفسية) تؤثر في الجسد ، وتحدث أمراضاً حادة شديدة الخطر فينشأ عنها إغماء ، وغشيان ، وضعف هضم ، وسرطان معدى ، وخفقان قلبي وتضخم القلب أو ضموه ، واحتقان رئوي أو سل ، واحتقان الكبد وتضخمها إلى غير ذلك من الأمراض الآلية المختلفة وهذا هو السبب الداعي لبحث هذه الانفعالات من الوجهة الصحية فقط لمعرفة الوسائل المواقفة لحفظ الصحة

الغضب

الغضب شعور يحدث عن مقاومة شخص لآخر على أمر من متعلقات قلبه ، أو نفسه ، فيجعله يخرج عن حدود الإنسانية ، ويصير شرساً أشبه بالحيوان . ولندكر المضار الناشئة عنه في الصحة

فالغضب يطرد العقل بعيداً عن الإنسان ، ويتركه وشأنه ، فيصير أشبه بمجنون أو بوحش ضار ، يستعمل كل الوسائل للإنتقام أو لإعدام من كان سبباً لغضبه لإنساناً كان أو حيواناً ، أو جاداً

وتزيد شراسته إذا صادفته مما كسمة أو خصام أو جدال ، فتستدير هيئة المنفعل وأحواله الجسدية ، فيزداد نبض القلب ، وفي البعض يتجمع الدم في الأحشاء الداخلية فيصفر الوجه ويقشمر البدن ، وتشخص الميون ، ويخذ حركات الشفتين ويحدث سكون تام ، واضطراب عام ، يهيج الشخص لاحتحام الكبائر أو الفضائل . وهذا النوع من الغضب كثير الخطر على الشخص نفسه وعلى عدوه

وفي البعض ينسكب الدم على سطح الجلد ، فتتملى الأوردة ويحمر الوجه ، وتلع الميون ، ويزداد التنفس ، وتقوى المضلات ، وكل الجسد ، وقد تخرج رغبة وزيد من الفم ، ويتلفظ بشتائم وسباب ، وقد يتجاوز إلى أكثر من ذلك فهذا التغيير الكبير الذى يمتري الدورة الدموية والجموع المصبى كثيراً ، يصاب الإنسان بأعراض آلية شديدة الخطر ، فتبطل وظيفة المعدة ، وتنعدم قابليتها ، ويفرز كثير من اللعاب وأحياناً كمية وافرة من الدموع التى قد تطف فعل الغضب

وبسبب تجمع الدم في القلب والشرايين قد تحدث انفجارات وزيف دموى شديد ، وغير ذلك من الأعراض الكثيرة الخطر . وفي أثناء ذلك تتغير كل الإفرازات كاللعاب والحليب وتصير سامة ، فإذا عض الغضبان إنساناً أحدث فيه قرحة يعسر برؤها ، ولذا رضع الطفل لبن الرضعة وهى غضبي يصاب بقرح وأحياناً بنزيف يموت منه وأما المصنو الذى يتأثر كثيراً من الغضب فهو الكبد ، فلها تفرز كثيراً من الصفراء وقد تبطل الصفراء ، وكثيراً ما تصاب بالتهابها أو احتقانها أو بتغيرات أخرى عضوية قد يحدث عنها (البرقان)

وأما الدماغ فيعتره احتقان ، أو كما يقال يصعد اليه الدم كثيراً فتحدث عنه آلام مختلفة وسبات أو سكتة أو تشنجات أو فالج (شلل)

وبالإجمال ، الغضب أس لملل كثيرة ، لاسيما إذا كان متواصلاً فيضر بالصحة جداً ويقصر الحياة ، ويكسب الوجه هيئة الكآبة والإسفرار وإذا كان الإنسان غضباناً فليتجنب الأكل لأن المعدة تكون حينئذ في اضطراب

كلى ، ولينقل اللعاب والزبد المتراكم في فيه ، لأنه سم زعاف ، وليشرب قليلاً من الماء البارد (والليمونادة) وغيرها من الرطبات

ولذا ولد الإنسان غضوباً فعلى الأهل والعلمين أن يربوه تربية حسنة فيصالح وتنشأ أحواله كثيراً ، وليكن أكثر طعامه مواد نباتية لأنها تقلل الإحساس الزائد وإذا غضب إنسان بسبب ما ، فعليه أو على من يلاحظه أن يجعل خصمه يسكت أو أن يقدم له شواهد رجال مشاهير كانوا يكظمون الغيظ ، كسقراط ، وأفلاطون ومن بن زائدة المشهور بالحلم وغيرهم

ويغضب كثير ممن كان رقيق القلب شديد الإحساس كالنساء ، والمرضى ، والشيوخ والأولاد ، وكذا الفقراء ، والبخلاء ، وذوو الحسد ، وغيرهم

علاج الغضب

روى أبو هريرة : أن رجلاً جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال له : يا رسول الله مرنى بعمل وأقلل قال : لا تغضب . ثم أعاد السؤال فقال : لا تغضب وعلاج الغضب هو أن يذكر الإنسان ما يؤدي الغضب إليه من النتائج الوخيمة السالف ذكرها ، ويذكر عطف القلوب عليه ، وميل النفوس إليه ، فلا يرى إضاعة ذلك بنفور الناس منه ، فيكف عن متابعة الغضب ، فيرغب في التألف والمودة وجلب محبة الناس إليه

الغيظ

أما الغيظ فأقبح الإفعالات النفسية ؛ لأن الدم في حالة الغيظ والتهيج يصعد إلى الرأس ، حتى أن المتغيظ قد يموت فجأة بغيظه في بعض الأحيان . وهناك من ينصرف دمه في حالة الغيظ إلى البطن فيصفر وجهه ويرد جلده وهذه الحالة تنشأ عنها أمراض كثيرة خطيرة كالصرع ، والجنون ، واليرقان . فعلى

من كان شديد الغيظ أن يجتنب أسبابه ، ومهما ظن وقوعه يجب أن يهرب منه ، ويتباعد عنه . وقد مدح الله الذين يكظمون غيظهم فقال جل شأنه :

﴿ وَالكَاطِمِينَ أَلْفِيطْ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ﴾

الفرح

الفرح شعور لذيذ ينتج عن أسباب يؤمل الإنسان منها نفعاً أو كسباً أو فوزاً وانشراحاً واهلجراً ، ويجعل الجسم بهيئة خصوصية فيصير الوجه بشوشاً ، والكلام لطيفاً ، ذا عبارات حسنة مقبولة ، ويكسب الجسم خفةً وميلاً للرقص أو الجولان ، وتكثر الحركات ، ويسهل الهضم ، ويقوى العقل ، وتنمو كل أعضاء الجسد ، وظائفها باتقان كلى ، وبذلك تطول الحياة ، وتقل أو تمنع الأمراض والعلل

وللفرح درجات كثيرة : خيرها أوسطها ؛ وأما الزائد فيحدث غيوبةً وسباتاً واضطراباً معدياً ، وإذا حدث عقب حزن قد يمت ، أو يحدث نزيف دم وسكتة ، وضرباً من الجنون ، وفالجاً وخرساً (فمن فرح النفس ما يقتل)

وأكثر فعل الفرح في القلب ، ولذا قد يحدث عنه سكتة دموية ، ويمرض صاحبه للأمراض القلبية ، ولذا ينبغي على من يلقى خبراً من الأخبار السارة أن يلقيه بلطف وتؤده ، مع التدريج ، حتى يكون التأثير لطيفاً فلا يحدث صدمة فجائية تنقف بسببها حركة القلب

الحزن وأضراره

الحزن شعور مكدر ، يحدث عن فقدان آمال أدبية أو مادية أو أشياء مهمة أو موت أعراف إلى غير ذلك ، وقد ينشأ أحياناً عن التفكير بأمور مكربة . وهو يضر بالصحة كثير أوالأسيا إذا كان فجائياً ، فيحدث سكتة قلبية ، وتشنجات ، وخفقاناً ، وخرساً وفالجاً الخ . والمصاب به يعدم السرور ، ويرى كل ماحوله مكدرًا فيميل للأفكار

السيئة ، والمحادثات الغامضة ، وارتاح للنواظر المكدبة ، والألوان السوداء المعتمة ويهمل تمهيد جسده بالتنظيف والتجمل ؛ ومن الناس من يسدل شعره في ابتداء حزنه ، ويلطم وجهه ، ويخمش وجهه وعنقه ، وقد يذر على رأسه رماداً وفحماً وغيرهما من الوسائط المصطلح عليها لإظهار آلامه وحزنه

وللحزن تأثير عظيم جداً في الصحة والحياة ، ولا سيما إذا كان مستطيلاً أو فجائياً فيغير هيئة الإنسان ويمس الوجه ، ويدمع العين ، ويقلل الهضم والشهية ، ويحط القوى ، ويهزل الجسم ، باضطراب الأفكار وقلة النوم ، أو كثرته ويعطى فعل القلب ، فتضمر الأوعية الدموية ويجعل التنفس مضطرباً

وإذا سالت السموع على الخدين تلتطف أعراضه وارتاح الحزين قليلاً وكثيراً ما يحدث عنه جنون ، أو فالج ، أو غيره من الأمراض الدماغية ، أو أمراض النهاية في الرتين أو الكبد ، أو القناة المعدية المعوية ، أو في مراكز آخر حسب الاستعداد الموجود من ذى قبل

وقد يصاب البعض بخلل في قواه العقلية (مالبخوليا) فيطلب الوحدة ويتجنب معاشرته العالم وحديثهم ، وارتاح للانفراد ، والمزلة ، والسكينة ، والبعض يموتون حالاً من سماع أخبار مكدرة محزنة ، والبعض يشيرون في ساعات قليلة ، والبعض يسمنون كثيراً بعد حزن طويل ؛ ولكن سمنهم عبارة عن انتفاخ وورم في الأنسجة يحصل عن قلة الحركة ، ويعالج بالجولان ، وإعطاء الجسم ، وأحياناً بشرب المشروبات المروقة للدم

فهذه هي أضرار الحزن ، والكدر ، وعلاماته ، فيقتضى لإزالتها والوقاية منها أن يتعمى الشخص بالمحادثات السارة ، وقراءة الكتب السلية ، والاشتغال بالألعاب الرياضية لهادئة كالشطرنج وغيره

والاستغاثة بالله ، والاستعانة بالصبر ، والصلاة ، عملاً بقوله تعالى :

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ (وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ)

حجة الذات

حجة الذات إن كانت معتدلة أفادت كثيراً ؛ لأنها تحمل المرء على الاجتهاد ، وبذل المهمة لتحصيل ما يتطلبه ويبتغيه ، فينال مكافأة لاجتهاده قوة جسدية ، وعقلية ، ويحصل على آمال وأمان سامية بين أفراد الهيئة الاجتماعية فينفع ذاته وغيره
وأما إذا أفرط فيها بحيث يزداد تعب الوظائف الجسدية ، والعقلية فوق الاحتمال فيحدث عنها مضار بليغة للصحة ، والعقل ، فيصبح متطلبها مجنوناً ، أو معلولاً بعلّة مزمنة لا شفاء منها ، ولا دواء لها

وهذا يمتري دائماً متطلبى النفى ، والوظائف السامية ، والشهرة الزائدة ، فيقضون الليل والنهار يكدون أفكارهم في ميادين التصورات التي تخلفها لهم الخيلة كأنهم يعملون بقول الشاعر :

« تريد المرء ثم تنام ليلاً فمن طلب الملا سهر الليالي »

على أن خير الأمور الوسط ، وعلى المرء أن لا يفتقر عن طلب أمانيه ، وأن يجتهد بقدر ما توافقه أحواله الصحية ، وألا يكون كسلان يمتريه الملل ، وألا يضجر فآفة الطلب الضجر ، وألا ييأس ، فلا حياة مع اليأس ، وألا يقنط من رحمة الله ، فإن مع المسريرسراً ، وما بعد الضيق إلا الفرج ، وما النصر إلا من عند الله ، وإن ينصركم الله فلا غالب لكم

الغيرة

الغيرة موجودة بين كل أصناف وأفراد البشر ، لا يغلو منها أحد ، ولكنها على تفاوت كلى . وهى أشد ما تكون فى الأولاد الصغار ، كما يظهر من غيرة بعضهم من بعض فيما ينالونه فى البيت من اللاتفات ، أو الأشياء التى تعطى لهم من الأب أو الأم ، خصوصاً فى النساء ، ولا سيما الضرائر منهن ، اللواتى كثيراً ما يصبين بأمراض عصبية وتشنجات وسوداء ، فيهزل جسمهن ، وينوى جمالهن ، وتتغير أطوارهن وأحوالهن ومن جراء ذلك يصرن شرسات الطبع ، رديئات الأخلاق ، لا يعجبهن شئ من

الأشياء فيتمين ويُتمين، وكثيراً ما يصاب بالغيرة المؤلفون والشعراء والمصورون وغيرهم من تعرض بضاعتهم على جمهور غفير بحيث يكونون هدفاً لسهام انتقاد وتنكيت أبناء مهنتهم، ويقال : من ألف فقد استهدف أى صار هدفاً للانتقاد
فعلى المرء أن يصلح ذاته لكي لا يكون غيوراً ثم حسوداً لأنه يضر جسمه وصحته بدون فائدة من بلوغ شأن غيره، على أن لكل ذى رقة ولطف طبع أن يفار من نده، فالاعتدال أولى وأصح

الحسد

الحسد كالغيرة من الأمراض النفسائية النميمة التي تحيط شأن صاحبها وتضعف

صحته

وقد يكون خلقاً غريزياً فيدل على رداءة ودناءة، وهو من أكبر الأسباب لتأخر المرء والهيئة الاجتماعية، ومن المؤكد أن الحساد أشرار؛ لأنهم لا يحبون فعل الخير ولا صلاح غيرهم فهم لا يفلحون ولا ينجحون
ويفضون الآخرين لأنهم يزدادون نماً ونجاحاً فترام في نزاع دائم مع الأصحاب والأحباب والأقارب، ومتشاهير الرجال يتكلمون ضدهم بما يخطر لهم من الإفك والمين

فاذا نجحوا في فسادهم وشروهم سرّاً قليلاً، ولا فيكتشون ويمحزون ويصابون بأمراض مختلفة ومصائب مادية وأدوية كثيرة وتعتريهم علل مضنية قد تهلكهم وتميتهم

وهكذا البغض وسائر الرذائل كلها مضرّة جداً بالصحة

الخوف

الخوف يسبب أضراراً كبيرة جداً للصحة، فيزيد الدورة الدموية سرعة، ويقصر التنفس ويجمع الدم في الأحشاء فيبرد الجلد، وقد يتندى بمرق بارد ويقشعر

الجسم ويصفر الوجه ، ويهتز البدن ، ويرتجف ، وتصطك الأسنان ، ويصاب القلب بخفقان زائد وتتميز أحوال العقل ، فتصور الأمور البسيطة مهيأة بهيئات خفيفة ، حتى إذا رأى شبحاً ظنه رجلاً

وإذا كان الخوف شديداً قد يحدث شللاً في عواصر المثانة والمستقيم فيبرز الفائط والبول بدون إدرارك

وكثيراً ما يحصل من الخوف أمراض ثقيلة أكثرها يصيب الدماغ والمجموع العصبي كالصرع والقالج

وقد ينشأ عنه يرقان أو خفقان . وبه يوجد في المرء استعداد للمدوى من الأمراض الوبائية الوافدة كالهواء الأصفر ، والطاعون وما مائلهما . فعلى الخائفين أن يهربوا سريعاً من محل الوباء ، ولا فيصابون به ، وقد يفقدون حياتهم من شدة الوباء والخوف

ولما قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَقُولُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾

وقال عليه الصلاة والسلام : « فر من المجدوم فرارك من الأسد »

وليس الغرض الفرار من الجذام وحده ؛ بل من كل مرض تنفر منه النفس وكان معدياً ينتقل من شخص الى آخر

أمراض القلوب وعلاجها

القلوب كالأجسام يعرض لها من الأمراض والعلل ما يطفىء نورها . وقد ينتهي الأمر بيطلان حركتها وموتها إذا سلكت مسالك النوى والضلال في عملها أو انكبت على اللذات ، وانحدرت في تيار الشهوات ، وتهاونت في اتباع الأوامر واجتناب النواهي ، ولم تبال بمواقب الفسوق والفجور والبدع ، ونبذت الآداب الشرعية فمن هذه الموبقات تنشأ أمراض القلوب وعللها

قال الله تعالى : ﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ المطففين

أى ركبها كما يركب الصداً وغلها، وهو أن يصرّ على المعاصى، ويسوف فى التوبة، حتى يطبع على قلبه، فلا يقبل الخير، ولا يميل اليه، ولا دواء لها إلاّ مراهم الشريعة الفراء المركبة تركيباً علمياً كيميائياً رقيقاً من أجزاء الخطب والمواعظ والإرشادات والنصائح من الكتاب الكريم والسنة الطاهرة

فهذه المواعظ والنصائح دون سواها تطيب القلوب، وتصلح النفوس من المخاطر وترجع عن غيها إلى رشادها، وتمدل عن الطريق الموجه إلى الطريق المستقيم قال بعض الحكماء : الموعظة موقظة القلوب من سنة النغلة، ومنقذة البصائر من سكرة الحيرة، وعينية لها من موت الجهالة، ومستخرجة لها من ضيق الضلالة

القلب السليم

القلب السليم هو القلب النظيف الطاهر، البرىء من الرياء والنفاق والكفر؛ لأن قلب الكافر والمنافق مريض بدليل قوله تعالى :

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾ (البقرة)

يعنى بهم الكفار المنافقين

ولما كان غنى الرجل فى دينه بسلامة قلبه (لأن الإيمان فى القلب) وغناه فى دنياه بماله وبنيه، فلا ينفع المال ولا البنون إلاّ رجلاً سليماً قلبه مع ماله حيث ينفعه فى طاعة الله، ومع بنيه حيث يرشدهم إلى الدين، ويعلمهم الشرائع، بدليل قوله تعالى :

﴿ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾

ومعناه : لا تخزنى يوم يبعث الضالون فى يوم القيامة، يوم لا ينفع فيه مال ولا

بنون إلا الرجل الصالح المستقيم ، سليم القلب ، الذي إذا صرف ماله فأنما يصرفه في وجوه البر والإحسان ، وبنوه صالحون ، وقال تعالى :

﴿ وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴾ سورة الصافات

فالواجب على كل إنسان أن يامل الناس بقلب سليم خالص ، تقى طاهر ، ليحفظ لنفسه ذكراً باقياً وأزراً خالداً كما قال فيه أمير الشعراء :

« دقات قلب المرء قاتلة له إن الحياة دقائق وثوان »

« فارفع لنفسك بمد موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمر ثان »

وعلى الإنسان أن يطهر قلبه من كل غل وحسد ، وألّا يتظاهر بمظهر الكبرياء والمظلمة عملاً بقوله تعالى :

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا ﴾ سورة الحشر

وقول الشاعر :

« خلص فؤادك من غل ومن حسد فالغل للقلب مثل الغل في العنق »

وعلى الإنسان أن يحسن عمله ، ويحسن نيته في العمل ، عملاً بقوله صلى الله عليه وسلم :

« إن الله لا ينظر إلى صوركم وأعمالكم ، ولكن ينظر إلى قلوبكم ونياتكم »

وليصلح الإنسان قلبه بالاستقامة والتقوى عملاً بقوله صلى الله عليه وسلم :

« ألا وأن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله ، وإذا فسد فسد الجسد »

كله ألا وهي القلب

وكما أن الإنسان يجتهد في أن يكون ثوبه طاهراً ثقيلاً لا غبار عليه فليتنق قلبه من الخطايا ، كما ينقى الثوب الأبيض من الرجز والدنس ، كما جاء في حديث صحيح عن

عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم :

« اللهم نق قلبي من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس »

وكما جاء في حديث آخر عن ابن عباس رضي الله عنه قال :

« اللهم اجعل لي نوراً في قلبي ، ونوراً في سمعي ، ونوراً في بصري » النخ

وعلى الإنسان أن يتباعد عن ارتكاب الذنوب التي تميمت القلوب ، وتورث الذل والهوان ، عملاً بقول طبيب القلوب عبد الله بن المبارك :

« رأيت الذنوب تميمت القلوب وقد يورث الذل لإيمانها »

« وترك الذنوب حياة القلوب وخير لنفسك عصيانها »

القوى النفسية

لم يختلف الحكماء والفلاسفة أن للنفس ثلاث قوى : القوة الفكرية ، والغضبية والشهوية

(١) - القوة الفكرية - وهى العاقلة الفكرية ، ومسكنها الدماغ وأحد قواها الفهم ، الفارق بين الحق والباطل ، والأدب يحركها نحو أفعالها الصالحة ، وغرضها الحق ، وبها يكون الفكر ، ويغوض بها الإنسان فى مسائل العلم فان اعتدلت فصاحبها يوصف بمجودة العقل ، وصحة الفكر والتميز وإن خرجت عن الاعتدال فإما الى الزيادة ، فيوصف صاحبها بالكر والخبث ولما الى النقصان ، فيوصف صاحبها بالبلادة والغباء

(٢) - القوة الغضبية - وهى الحيوانية السبعية ، ومسكنها القلب ويشارك الإنسان فيها الحيوان ، وأحد قواها حب الغلبة والرياسة ، وبها يدافع مالا يوافق بدنه ونفسه

فان اعتدلت فصاحبها يوصف بالشجاعة والفروسيه وقوة القلب وإن خرجت عن حد الاعتدال فإما الى الزيادة ويوصف صاحبها بالتهور وكثرة الغضب ، ولما الى النقصان ، ويوصف صاحبها بالجبن وضعف النفس

(٣) - القوة الشهوية - وهى المغذية النباتية ، ومسكنها الكبد ، ويشارك فيها الحيوان النبات ، وبها يبق التناسل ، والأدب يكسبها السكون ، وبها يطلب الموافق من الأغذية

فان اعتدلت فصاحبها يوصف باعتدال الشهوة فى المآكل والمشرب

وإن خرجت عن الاعتدال فإما إلى الزيادة وصاحبها يوصف بالشره والنهم
ولما إلى النقصان وصاحبها يوصف بكلال الشهوة وضعفها
وهذه القوى الثلاث، أعنى الناطقة، والعنصرية، والشهوية، لا تغلو في سائر أحوالها
أن نكون معتدلة بأجمعها أولا
فإن اعتدلت صدر عنها العدل، وهو فضيلتها بأجمعها، وخاصة تقسيم الأشياء
وتبسيطها ووضع كل شيء موضعه
وإن خرجت عن الاعتدال صدر عنها الجور (الظلم) وهو رذيلتها بأجمعها
وخاصيته تعدى الحق في كل شيء
(سلوك المالك في تدبير الممالك)

نصائح أدبية

في موضوع القلب

(المرء بأصغريه : قلبه ولسانه)

نعم الإنسان بقلبه ولسانه، فإذا منحه الله قلباً حافظاً، ولساناً لافظاً، فقد استحق الفخر والإكرام، والتبجيل والاحترام

ذكر بعض الرواة : أنه لما ولي عمر بن عبد العزيز الخلافة قدم عليه وفود أهل كل بلد، فتقدم اليه وفد أهل الحجاز فاشرب منهم غلام للكلام. فقال عمر : يا غلام ليتكلم من هو أسن منك. فقال الغلام : يا أمير المؤمنين : إنما المرء بأصغريه : قلبه ولسانه

فإذا وهب الله المبد لساناً لافظاً، وقلباً حافظاً، فقد استحق الكلام ولو أن الأمور بالسن لكان هنا من هو أحق منك بمجلسك هذا فقال عمر : صدقت ؛ تكلم فهذا هو السحر الحلال

(الأطيان الأخبثان : القلب واللسان)

حقاً إذا طاب القلب واللسان، صلحت أحوال الإنسان، وإذا خبثا خبثت أعماله وساء حاله

روى أن لقمان الحكيم - وكان عبداً - أعطاه سيده شاة وأمره بذبحها، وبأن يأتيه بأطيب ما فيها

فذبحها وأتاه منها بقلبها ولسانها

ثم أعطاه أخرى وأمره بذبحها وبأن يأتيه بأخبث ما فيها، فذبحها وأتاه منها بقلبها ولسانها

فسأله عن ذلك، فقال : يا سيدي لأخبث منهما إذا خبثا، ولا أطيّب منهما إذا ط

ولقد أحسن الشاعر في قوله :

« لسان الفتى نصف ونصف فؤاده فلم يبق إلا صورة اللحم والدم »

الآيات القرآنية

التي ورد فيها ذكر القلب وتفسيرها

١ - قال الله تعالى : ﴿ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴾ (البقرة)

ان قلوب العباد أوعية لما اودع فيها من العلوم، وظروف لما جعل فيها من المعارف بالأمور، فعنى الختم عليها، وعلى الأسماع التي بها تدرك السموعات ومن قبلها يوصل إلى معرفة حقائق الأنباء عن المنيات نظير معنى الختم على سائر الأوعية والظروف

وعن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ان المؤمن إذا أذنب ذنباً كان نقطة سوداء في قلبه فان، تاب ونزع واستغفر صقل قلبه، فان زاد زادت حتى ينفذ قلبه، فذلك هو الرآن الذي قال الله جل ثناؤه (كلا بل رآن على قلوبهم ما كانوا يكسبون) فأخبر ﷺ أن الذنوب اذا تتابست على القلوب اغلقتها، وإذا أعلفتها أتاها حينئذ الختم من قبل الله عز وجل والطبع، فلا يكون للإيمان اليها مسلك، ولا للكفر منها مخلص، فذلك هو الطبع والختم الذي ذكره الله تعالى في قوله : (ختم الله على قلوبهم وعلى سمعهم) نظير الطبع والختم على ما تدركه الأبصار من الأوعية والظروف التي لا يوصل إلى ما فيها إلا بفض ذلك عنها، ثم حلها، فكذلك لا يصل الإيمان إلى قلوب من وصف الله أنه ختم على قلوبهم إلا بعد فض خاتمته وحل رباطه عنها

وقوله تعالى : (وعلى أبصارهم غشاوة) أي أنهم لا يبصرون طريق الهدى فيعلموا قبح ما هم عليه من الضلالة والردى

والخلاصة : أن الله سبحانه وتعالى أخبر نبيه محمداً صلى الله عليه وسلم عن الذين كفروا به من أحبار اليهود ، أنه قد ختم على قلوبهم ، وطبع عليها فلا يقولون لله تعالى

موعظة وعظمتها، فيما أنام من علمه، فيما عندهم من كتبه، وفيما حدد في كتابه الكريم الذى أوحاه وأنزله لى نبيه محمد صلى الله عليه وسلم . وختم أيضا على سمعهم فلا يسمعون من محمد صلى الله عليه وسلم نبي الله تحذيرا ولا تذكيرا ولا حجة أقامها عليهم بنبوته فيتذكروا ويحذروا عقاب الله عز وجل فى تكذيبهم لإياه مع علمهم بصدقه وصحة أمره . وأعلمه مع ذلك أن على أبصارهم غشاوة عن أن ييسروا سبيل الهدى فيعلموا قبح ما هم عليه من الضلالة والردى

(ولهم عذاب عظيم) أى لهم ، بما هم عليه من خلافك فيما كذبوك به من الحق الذى جاءك من ربك بعد معرفتهم ، عذاب عظيم

٢ - قال الله تعالى : ﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾ (البقرة)

أخبر الله جل ثناؤه أن فى قلوب المنافقين مرضا ، يعنى فى اعتقاد قلوبهم الذى يمتقدونه فى الدين ، والتصديق بمحمد صلى الله عليه وسلم ، وبما جاء به من عند الله ، مرض وسقم - أى شك فى أمر محمد وما جاء به من عند الله (فزادهم الله مرضا) أى زادهم رية وشكا (ولهم عذاب أليم) أى عذاب مؤلم بسبب كذبهم واقترائهم على الله وعلى نبيه صلى الله عليه وسلم

٣ - قال الله تعالى : ﴿ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدَّ قَسْوَةً ﴾ (البقرة)

يعنى الله بذلك كفار بنى إسرائيل ، فمن بعد ما أراهم الله من إحياء الموتى (بأن ضرب المقتول لهم يعض البقرة فجلس حيا فقليل له : من قتلك ؟ فقال : بنوا أخى قتلونى ثم قبض) فقال بنو أخيه حين قبض ، والله ما قتلناه ، فكذبوا بالحق بعد إذ رأوه ، فقال الله فيهم : (ثم قست قلوبكم من بعد ذلك فهى كالحجارة أو أشد قسوة) أى صلبت قلوبكم ، بعد أن رأيتم الحق فتبينتموه وعرفتموه ، عن الخضوع له ، والإذعان لواجب حق الله عليكم ، فقلوبكم كالحجارة ، صلبة ويسا وغلفا وشدة

٤ - قال الله تعالى : ﴿ وَقَالُوا قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ لَعَنَهُمُ اللَّهُ بِكُفْرِهِمْ ﴾ (البقرة)

يعنى اليهود الكفار قالوا : (قلوبنا غلف) أى أنها فى أعطية وأكنة ، وغلف ، أى عليها غشاوة ، أى لا تفقه (بل لعنهم الله بكفرهم) أى أقصاهم وأبعدهم ، وطردهم وأخزاهم ، وأهلكهم بكفرهم ، وجحودهم آيات الله وبيناته ، وتكذيبهم أنبياءه

أى أن اليهود قالوا : قلوبنا فى أعطية مما تدعوننا إليه يا محمد ، فقال الله تعالى : ما ذلك كما زعموا ؛ ولكن الله أقصى اليهود وأبعدهم من رحمته ، وطردهم عنها ، وأخزاهم بجحودهم له ولرسله

٥ - قال الله تعالى : ﴿ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَعَصَيْنَا وَأُشْرِبُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْمِزْلَ

بِكُفْرِهِمْ ﴾ (البقرة)

يعنى اليهود الذين أخذ الله ميثاقاً منهم بأن يسموا بما فى التوراة ، وأن يطيعوا الله فيما يسمعون منها ، قالوا حين قيل لهم ذلك : سمعنا قولك وعصينا أمرك

(وأشربوا فى قلوبهم المجل بكفرهم) أى أشربوا حبه حتى خلص ذلك إلى قلوبهم ، وذلك بكفرهم لعبادة المجل ، واتخاذها لهم من بعد أن فارقه موسى ماضياً إلى ربه لموعده

٦ - قال الله تعالى : ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُ قَوْلَهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ

اللَّهُ عَلَى مَافِ قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ ﴾ (البقرة)

يقول الله تعالى ذكره فى المنافقين : ومن الناس من يعجبك ظاهر قوله وعلايته ويستشهد الله على ما فى قلبه وهو ألد الخصام جدلاً بالباطل

ويقول بعضهم : ان الله عبداً ألسنتهم أحلى من العسل ، وقلوبهم أمرٌ من الصبر لبسوا للناس لباس مسوك الضأن ، وقلوبهم قلوب الذئاب ، فلي يجترؤن ، وبى يقترون ، حلفت بنفسى لا يعن عليهم فتنة ترك الحليم حيران (ويشهد الله على ما فى قلبه وهو ألد الخصام) أى يشهد الله على ما فى قلبه من النفاق ، وأنه مضمر فى قلبه غير

الذى يديه بلسانه، وعلى كذبه فى قلبه (وألد الخصام) أى شديد الخصومة، أى شديد القسوة فى ممصية الله جدلاً بالباطل

٧ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَجْعَلُوا اللَّهَ عُرْضَةً لِأَيْمَانِكُمْ أَنْ تَبَرُّوا وَتَتَّقُوا وَتُصْلِحُوا بَيْنَ النَّاسِ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِالْفُحْشِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ ﴾ (البقرة)

المعنى : بأيمانها المؤمنون لا تحلفوا بالله ولا تجعلوه عرضة لأيمانكم وحجة لأنفسكم فى أقسامكم، فى أن لا تبروا ولا تتقوا الله، أى لا تخافوا الله فى الحث فى يمينكم ولا تصلحوا بين الناس

فان الله لا يؤاخذكم بما لفظتموه وسقطت به ألسنتكم من أيمانكم، فنطقت به من قبيح الأيمان وذميمة على غير تمعدهم الإثم وقصدكم بعزائم صدوركم الى إيجاب عقد الأيمان التى حلفتكم بها

ولكنه إنما يؤاخذكم بما تمعدتم فيه عقد اليمين ، وإيجابها على أنفسكم وعزمت على الانعام على ما حلفتكم عليه بقصد منكم وإرادة فيلزمكم حينئذ إما كفارة فى العاجل وإما عقوبة فى الآجل

ولهذا قال الله تعالى : (ولكن يؤاخذكم بما كسبت قلوبكم) أى بما قبكم بما اقترفتموه من إثم القصد الى الكذب فى اليمين، وهو أن يحلف الرجل على ما يعلم أنه خلاف ما يقوله ، وهذا ما يقال له : اليمين النموس

٨ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَكْتُمُوا الشَّهَادَةَ وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴾ (البقرة)

هذا خطاب من الله تعالى للشهود الذين أمر المستدين ورب المال بشهادتهم فقال لهم : ولا ياب الشهاداء إذا مادعوا، ولا تكتموا أيها الشهود بعد ما شهدتم شهادتكم عند الأحكام كما شهدتم على ما شهدتم عليه، ولكن أجيئوا من شهدتم له إذا دعاكم لا إقامة

شهادتكم على خصمه على حقه عند الحاكم الذى يأخذ له بحقه ؛ ثم أخبر جل ثناؤه الشاهد بما عليه فى كتاب شهادته وإيائه عن أدائها والقيام بها عند حاجة الشاهد الى قيامه بها عند حاكم أو ذى سلطان فقال من يكتمها (يعنى ومن يكتم شهادته) فإنه آثم قلبه أى فاجر قلبه أى مكتسب بكتامه لإياها معصية الله

فلا يحل لأحد أن يكتم شهادة هى عنده، وإن كانت على نفسه والوالدين ، ومن يكتمها فقد ركب إثمًا عظيمًا فإن الله عليم بما تعملون فى شهادتكم

٩ - قال الله تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ ﴾ (آل عمران)

يقول الله تعالى ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم : إن الله الذى لا يخفى عليه شيء فى الأرض ولا فى السماء (هو الذى أنزل عليك الكتاب) أى القرآن (منه آيات محكمات) يعنى آيات أحكم بالبيان والتفصيل ، وأثبتت حججهن وأدلهن على ما جعلن أدلته عليه من حلال وحرام ، ووعد ووعيد ، وثواب وعقاب ، وأمر ونهى ، وزجر وخير ومثل وعظة ، وغير ذلك ، فتلك هى الآيات المحكمات التى وصفها الله بأنها أم الكتاب يعنى أنها أصل الكتاب الذى فيه عماد الدين والفرائض والحدود وسائر ما يحتاج اليه الخلق من أمر دينهم

(وأخر متشابهات) معناه متشابهات فى التلاوة ، مختلفات فى المعنى

(فأما الذين فى قلوبهم زيغ) أى ميل عن الحق وهم أهل البدع

« فيتبعون ما تشابه منه » فيتملقون بالمتشابه الذى يحتمل ما يذهب اليه المبتدع مما

لا يطابق المحكم ويحتمل ما يطابقه من قول أهل الحق

« إبتغاء الفتنة » بقصد أن يفتنوا الناس عن دينهم ويضلوه

«وابتغاء تأويله» أى طلب أن يؤلوله التأويل الذى يوافقهم ويشتبهونه
«وما يعلم تأويله إلا الله» أى لا يهتدى الى تأويله الحق الذى يجب أن يحمل
عليه إلا الله

«والراسخون فى العلم» أى الذين رسخوا وثبتوا فيه وتمكنوا منه

١٠ - قال الله تعالى : ﴿ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾ (آل عمران)

يعنى بذلك جل ثناؤه : أن الراسخين فى العلم ، يقولون (رغبة منهم الى ربهم فى أن
يصرف عنهم ما ابتلى به الذين زاغت قلوبهم من اتباع متشابه آى القرآن ابتغاء الفتنة
وابتغاء تأويله الذى لا يعلمه غير الله) ربنا لا نجعلنا مثل هؤلاء الذين زاغت قلوبهم عن
الحق ففسدوا عن سبيلك (لا تزغ قلوبنا) لا تعلمنا فتصرفنا عن هداك (بعد إذ هديتنا) له
فوقتنا للإيمان بحكم كتابك ومتشابهه (وهب لنا من لدنك رحمة) يعنى رحمة من
عندك يعنى بذلك هب لنا من عندك توفيقاً وثباتاً على الذى نحن عليه من الإقرار بحكم
كتابك ومتشابهه (إنك أنت الوهاب) يعنى إنك أنت المعطى عبادك التوفيق والسداد
للثبات على دينك وتصديق كتابك ورسلك

١١ - قال الله تعالى : ﴿ وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ مَنِ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَىٰ بَيْتٍ مُنْ أَنْتَابِ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَعَلَّمُوا قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَتَىٰ ﴾ (الرعد)

يقول الله تعالى ذكره : يقول لك يا محمد مشركو قومك : هلا أنزل عليك آية من
ربك إما ملك يكون معك نذيراً أو يلقى اليك كنز ؛ فقل : إن الله يضل منكم من
يشاء أيها القوم فيخذله عن تصديقي والإيمان بما جئت به من عند ربى
«ويهدى اليه من أناب» فرجع إلى التوبة من كفره، والإيمان به، فيوفقه لاتباعى

وتصدقني، وليس ضلال من يضل منكم بأن لم ينزل على آية من ربي، ولا هداية من يهتدي منكم بأنها أنزلت عليّ وإنا ذلك بيد الله يوفق من يشاء منكم للإيمان ويغفل من يشاء منكم فلا يؤمن

والذين يهديهم الله بالتوبة هم (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله) أي تسكن قلوبهم وتستأنس بذكر الله «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» يعني بذلك قلوب المؤمنين من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم الذين آمنوا وعملوا الصالحات من الأعمال، وذلك العمل بما أمرهم بهم

«طوبى لهم» أي بشرى لهم، أي يكون لهم الحسنى في الآخرة
«وحسن مآب» أي حسن النقلب وحسن الخاتمة

١١ - قال الله تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا﴾
(آل عمران)

المعنى - يا أيها المؤمنون، أفرغوا وسمعوا في تقوى الله، ولا تموتوا إلا وأنتم مستسلمون لإرادته، ومنقادون لأوامره، وتمسكوا بدينه جميعاً أي مجتمعين، وإنا لكم والفرقة. وتذكروا فضل الله عليكم، إذ كنتم أعداء متباذلين فجمع بين قلوبكم فأصبحتم بفضله إخواناً

١٢ - قال الله تعالى : ﴿وَلَا تَطِعْ مَنْ أَغْلَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ (الكهف)

المعنى : لا تطع من جعلنا قلبه غافلاً عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره تمدياً على الحق ونبدلاً له
يقول الله تعالى ذكره لتنبه صلى الله عليه وسلم : ولا تطع يا محمد من شغلنا قلبه

من الكفار ، الذين سألك طرد الرهط الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي ، عنك وعن
ذكرنا بالكفر ، وغلبة الشقاء عليه ، واتبع هواه ، وترك اتباع أمر الله ونهيه ، وآثر
هوى نفسه على طاعة ربه (وكان أمره فرطاً) أى وكان أمره ضياعاً وهلاكاً

١٣ - قال الله تعالى : ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ
وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ (الأنفال)
المعنى : إنما المؤمنون علامتهم أنه إذا ذكر الله فزعت قلوبهم ، وإذا قرئت
عليهم آياته زادتهم إيماناً وعلى ربهم يتوكلون

يقول الله تعالى ذكره : ليس المؤمن بالنبي يخالف الله ورسوله ويترك اتباع ما
أُمر إليه في كتابه ، من حدوده وفرائضه ، والالتقياد لحكمه ؛ ولكن المؤمن هو
الذي إذا ذكر الله وجل قلبه ، واثقاد لأمره ، وخضع لذكره ، خوفاً منه
ولذا قرئت عليه آيات كتابه صدق بها ، وأيقن أنها من عند الله ، فازداد
بتصديقه بذلك إلى تصديقه بما كان قد بلغه من قبل ذلك ، تصديقاً ، وذلك هو زيادة
ما تلى عليهم من آيات الله لإيماناً

(وعلى ربهم يتوكلون) يقول : والله يوقنون أن قضاءه فيهم ماضٍ ، فلا
يرجون غيره ، ولا يرهبون سواه

١٤ - قال الله تعالى : ﴿ سَأَلْتِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَرَرُوا الرُّعْبَ فَأَصْرَبُوا
فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَصْرَبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴾ (الأنفال)

يقول الله تعالى ذكره : سأرعب قلوب الذين كعمروا بى ، أيها المؤمنون منكم
وأملأوها فرحاً حتى ينهزموا عنكم ؛ فاضربوا فوق الأعناق : معناه فاضربوا الأعناق ؛
لأن الله أمر المؤمنين قتل المشركين ، وضربهم بالسيف أن يضربوا فوق
الأعناق منهم ، والأيدى ، والأرجل

، لَمَّا قَوْلُهُ : (وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ) : فإِن مَعْنَاهُ وَاضْرِبُوا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ مِنْ عِدْوِكُمْ كُلِّ طَرَفٍ وَمُفَصَّلٍ مِنْ أَطْرَافِ أَيْدِيهِمْ ، وَأَرْجُلِهِمْ (وَالبَنَانُ جَمْعُ بَنَانَةٍ وَهِيَ أَطْرَافُ أَصَابِعِ الْيَدَيْنِ ، وَالرَّجْلَيْنِ)

١٥٠ - قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴾ (الْأَنْفَالِ)

المعنى : أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَبُوا نَدَاءَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ مِنَ الْإِيمَانِ وَالْفَضَائِلِ ، وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ قَدْ يَفْصِلُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ ؛ فَلَا يَكُونُ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى نَفْسِهِ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى ذِكْرَهُ : أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ بِالطَّاعَةِ إِذَا دَعَاكُمْ الرُّسُولَ لِمَا يُحْيِيكُمْ مِنَ الْحَقِّ

وقوله : (وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ) أَيْ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ مَلِكُ قُلُوبِ عِبَادِهِ ، وَأَنَّهُ يَحُولُ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَهَا إِذَا شَاءَ ، حَتَّى لَا يَقْدِرَ ذُو قَلْبٍ أَنْ يَدْرِكَ بِهِ شَيْئًا مِنْ إِيْمَانٍ أَوْ كُفْرٍ ، أَوْ أَنْ يَمِيَّ بِهِ شَيْئًا ، أَوْ أَنْ يَفْهَمَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَشِئَتِهِ وَأَمَّا قَوْلُهُ : (وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ) فإِن مَعْنَاهُ وَاعْلَمُوا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ أَيْضًا مَعَ الْعِلْمِ بِأَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ ، أَنَّ اللَّهَ الَّذِي يَقْدِرُ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَهُوَ أَمْلَكُ بِهَا مِنْكُمْ ، إِلَيْهِ مُصِيرُكُمْ وَمَرْجِعُكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، فَيُوفِيكُمْ جَزَاءَ أَعْمَالِكُمْ ، الْحَسَنَ مِنْكُمْ بِإِحْسَانِهِ ، وَالسَّيِّئَ بِإِسَاءَتِهِ ، فَاتَّقُوهُ وَرَاقِبُوهُ فِيمَا أَمَرَكُمْ ، وَنَهَاكُمْ هُوَ وَرَسُولُهُ أَنْ تُضِلُّوهُ وَأَنْ لَا تَسْتَجِيبُوا لِرَسُولِهِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ ، فَيُوجِبُ ذَلِكَ سَخَطَهُ ، وَتَسْتَحِقُّوا بِهِ أَلِيمَ عَذَابِهِ حِينَ تُحْشَرُونَ

١٦ - قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : ﴿ وَالَّذِينَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (الْأَنْفَالِ)

يريد جل ثناؤه بقوله : (وألف بين قلوبهم) أى جمع بين قلوب المؤمنين من (الأوس والخزرج) بعد التفرق والتشتيت على دينه الحق ، فصيرهم به جميعاً بعد أن كانوا أشتاتاً ، وإخواناً بعد أن كانوا أعداء

وقوله : (لو أنفقت ما فى الأرض جميعاً ما ألفت بين قلوبهم ولكن الله ألف بينهم)

يقول الله تعالى ذكره لنبىه محمد صلى الله عليه وسلم : لو أنفقت يا محمد ما فى الأرض جميعاً من ذهب ، وورق ، وعرض ، ما جمعت أنت بين قلوبهم بحيلك ، ولكن الله جمها على الهدى ، فاتلفت واجتمعت تقوية من الله لك ، وتأيداً منه ، ومعوذة على عدوك

يقول جل ثناؤه : والذى فعل ذلك ، وسببه لك ، حتى صاروا لك أعواناً ، وأنصاراً ويدا واحدة على من بئاك سوءاً ، هو الذى إن رام عدو منك مراماً يكفيك كيداً وينصرك عليه ، فثق به ، وامض لأمره ، وتوكل عليه

١٧ - قال الله تعالى : ﴿ قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَتُخْزِيهِمْ وَيُنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ وَيُذْهِبَ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ (التوبة)

يقول الله تعالى ذكره : قاتلوا أيها المؤمنون هؤلاء المشركين الذين نكثوا أيمانهم وتقضوا عهودهم بينكم وبينهم ، وأخرجوا رسول الله صلى الله عليه وسلم من بين أظهرهم ، يعذبهم الله بأيديكم ؛ أى يقتلهم الله بأيديكم ، وتخزيم أى يذلهم بالأمر والقهر ، وينصركم عليهم بالظفر والقلبة ، ويشف صدور قوم مؤمنين ، أى يرى داء صدور قوم مؤمنون بالله ورسوله بقتل هؤلاء المشركين ، ويذهب وجد قلوب هؤلاء القوم المؤمنين من (خزاعة) على هؤلاء القوم المشركين وغمها وكربها بما فيها من الوجد عليهم بمعونتهم (بكرأ) عليهم ، ويتوب الله على من يشاء من عباده وهو عليم بما كان وما سيكون ، حكيم لا يعمل إلا وفق حكمته

١٨ - قال الله تعالى : ﴿ لَا يَزَالُ بُنْيَانُهُمُ الَّذِي بَنَوْا رِيبَةً فِي قُلُوبِهِمْ إِلَّا أَنْ

تَقَطَّعَ قُلُوبُهُمْ ۚ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ۝ ﴾ (التوبة)

يقول الله تعالى ذكره : لا يزال بنيان هؤلاء الذين اتخذوا مسجداً ضراراً وكفراً ريبة : أى لا يزال مسجدهم الذى بنوه ريبة في قلوبهم ، يعنى شكاً وضيقاً في قلوبهم يحسبون أنهم كانوا في بنائه محسنين ، إلا أن تقطع قلوبهم ، يعنى إلا أن تتصدع قلوبهم فيموتوا ، والله عليم بما عليه هؤلاء المنافقون ، الذين بنوا مسجد الضرار من شكهم في دينهم ، وما قصدوا في بنائهم وأرادوه ، وما إليه صار أمرهم في الآخرة ، وفي الحياة ما عاشوا ، وبغير ذلك من أمرهم وأمر غيرهم ، حكيم في تدبيره لياهم ، وتدبير جميع خلقه

١٩ - قال الله تعالى : ﴿ وَإِذَا مَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ

هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ ۝ ﴾ (التوبة)

معناه : إذا نزلت سورة من القرآن قال المنافقون استهزاء : أيكم زادته هذه إيماناً ؟ أما المؤمنون فزادهم إيماناً وهم يستبشرون بها ، ويعترفون بما أعطاهم الله من الإيمان واليقين ؛ وأما الذين في قلوبهم مرض النفاق والشك ، فزادهم كفرًا على كفرهم ويموتون وهم كافرون

٢٠ - قال الله تعالى : ﴿ وَإِذَا مَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ نَظَرَ بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ هَلْ

يَرَاكُمْ مِنْ أَحَدٍ ثُمَّ انْصَرَفُوا صَرَفَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ ۝ ﴾

(التوبة)

معناه : إذا نزلت سورة من القرآن نظر بعضهم إلى بعض وقالوا : هل يراكم من أحد ؟

فَإِنْ كَانَ يَرَاهُمْ أَحَدٌ مَكْتُومًا ؛ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ يَرَاهُمْ أَحَدٌ قَامُوا فَأَنْصَرَفُوا خَشْيَةَ أَنْ تَفْضَحَهُمْ ، صَرَفَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ عَنِ الْإِيمَانِ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ ، أَيْ صَرَفَ اللَّهُ عَنِ الْخَيْرِ وَالتَّوْفِيقِ ، وَالْإِيمَانَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ، قُلُوبَ هَؤُلَاءِ الْمُنَافِقِينَ ، ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ مَوَاعِظَ اللَّهِ اسْتِكْبَارًا ، وَتَفَاقًا

٢١ - قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : ﴿ يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزَنْكَ الَّذِينَ يُبَايِعُونَكَ فِي الْكَفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ ﴾ (المائدة)

المعنى : يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزَنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي جُحُودِ نَبُوتِكَ ، وَالتَّكْذِيبِ بِأَنَّكَ لِي نَبِيٌّ مَرْسَلٌ ، مِنَ الَّذِينَ قَالُوا صَدَقْنَا بِكَ يَا مُحَمَّدُ أَنَّكَ رَسُولُ اللَّهِ مَبْعُوثٌ ، وَعَلِمْنَا بِذَلِكَ يَقِينًا بِوُجُودِ صِفَتِكَ فِي كِتَابِنَا ، وَلَمْ يَصْدَقُوهُ بِقُلُوبِهِمْ بِأَنَّهُ رَسُولُ مَرْسَلٍ

٢٢ - قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : ﴿ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴾ (المائدة)

يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى ذِكْرَهُ لِنَبِيِّهِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : لَا يَحْزَنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الْيَهُودِ ، الَّذِينَ وَصَفْتَ لَكَ صِفَتَهُمْ ، وَأَنْ مَسَارَعَتَهُمْ إِلَى ذَلِكَ ؛ لِأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَرَادَ فِتْنَتَهُمْ ، وَطَبَعَ عَلَى قُلُوبِهِمْ ، وَلَا يَهْتَدُونَ أَبَدًا (أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ) أَيْ لَمْ يَرِدْ أَنْ يُطَهِّرْ مِنْ دَنَسِ الْكُفْرِ وَوَسْخِ الشَّرِكِ قُلُوبَهُمْ بِطَهَارَةِ الْإِسْلَامِ وَنِظَافَةِ الْإِيمَانِ فَيَتَوَبَّوْا ؛ بَلْ أَرَادَ بِهِمُ الْخِزْيَ فِي الدُّنْيَا ، وَذَلِكَ الذِّلُّ وَالْهَوَانُ ، وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابُ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا

٢٣ - قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : ﴿ وَمِنْهُمْ مَنْ يَسْتَمِعُ إِلَيْكَ وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا ﴾ (الأنعام)

يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : وَمِنْ هَؤُلَاءِ الْمَادِلِينَ بِهِمْ الْأَوْثَانَ وَالْأَصْنَامَ مِنْ قَوْمِكَ يَا مُحَمَّدُ مَنْ يَسْتَمِعُ إِلَيْكَ ؛ أَيْ مَنْ يَسْتَمِعُ الْقُرْآنَ مِنْكَ وَيَسْتَمِعُ مَا تَدْعُوهُ إِلَيْهِ مِنْ تَوْحِيدِ

ربك، وأمره، ونبيه، ولا يفقه ما تقول، ولا يوعيه قلبه، ولا يتدبره، ولا يصنى له سمعه ليتفقه فيفهم حجج الله عليه في تنزيله الذي أنزله عليك إنما يسمع صوتك، وقراءتك، وكلامك، ولا يعقل ما تقول، لأن الله قد جعل على قلبه أكنة، أى غطاء، وفي آذانهم وقراً، أى ثقلاً؛ فلا يسمعون بأذانهم، ولا يسمعون منه شيئاً كمثل البهيمة التي تسمع النداء ولا تدري ما يقال لها

٢٤ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاقِلُونَ ﴾ (الأعراف)

المعنى : إن الله خلق لجهنم كثيراً من الجن والإنس، وهم الذين لهم قلوب لا يكلفونها معرفة الحق والنظر في دلائله، ولهم أعين لا ينظرون بها إلى ما خلق الله نظر اعتبار، ولهم آذان لا يسمعون بها الآيات، والمواظع سماع تأمل، أولئك كالبهائم في عدم الفهم؛ بل هم أضل، أولئك هم الفاقلون

٢٥ - قال الله تعالى : ﴿ سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ يَأْشُرُ كُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَوْسَى الظَّالِمِينَ ﴾ (آل عمران)

المعنى : سنغذف في قلوب الكافرين الخوف والرعب بسبب شركهم به ما لا تقوم عليه حجة، ومنزلهم النار، وبئس منزل الظالمين

٢٦ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَيَسْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلَيُمَصِّنَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ ۚ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ (آل عمران)

المعنى : ليمتنح الله ما في صدوركم ولينق ما في قلوبكم، وهو عليم بما تخفى الصدور

٢٧ - قال الله تعالى : ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا

الْقَلْبِ لَا تَفْعُوزَ مِنْ حَوْلِكَ ﴾ « آل عمران »

المعنى : لقد تحليت باللين لهم برحة من الله ، ولو كنت سيء انطلق جافياً لتفرقوا من حولك

٢٨ - قال الله تعالى : ﴿ يَقُولُونَ يَا تُفَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ ﴾ « آل عمران »

المعنى - يقولون بالسنتهم ما ليس في قلوبهم ، والله أعلم بما يكتُمون وبما يسرون
٢٩ - قال الله تعالى : ﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْقَى الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْقَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ « الحج »

المعنى - أفلم يسيروا في الأرض ليروا مصارع المالكين قبلهم ، رجاء أن تكون لهم قلوب يعقلون بها أو آذان يسمعون بها فإن العيون لا تسمى ، فقد يكون فاقده البصر على أرقى ما يكون من التبصر ؛ ولكن تعنى القلوب التي في الصدور ، أى تطمس لما اشتملت عليه من الشرك والكفر والنفاق

يقول الله تعالى ذكره : أفلم يسيروا هؤلاء المكذبون بآيات الله والجاحدون قدرته في البلاء فينظروا الى مصارع زملائهم من مكذبي رسل الله الذين خلوا من قبلهم ، كعاد وثمود وقوم لوط وشعيب ، وأوطانهم ومساكنهم ، فيتفكروا فيها ويمتدحروا بها ويعلموا بتدبيرهم أمرها وأمر أهلها فيرجعوا عن عتوهم وكفرهم ، ويكون لهم اذا تدبروا ذلك ، واعتبروا به ، وأنابوا الى الحق ، قلوب يعقلون بها حجج الله على خلقه وقدرته ، وآذان يسمعون بها ، أى صاغية لسامع الحق ، فانها لا تعنى أبصارهم ، ولكن تعنى القلوب التي في الصدور ، أى تطمس عن رؤية الحق

٣٠ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَدَيْنَا كِتَابٌ يَنْطِقُ بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ بَلْ

كَلُوبِهِمْ فِي غَمَرَةٍ مِنْ هَذَا وَلَهُمْ أَعْمَالٌ مِنْ دُونِ ذَلِكَ هُمْ لَهَا عَامِلُونَ ﴾ « المؤمنون »

يقول الله تعالى : عندنا كتاب أعمال الخلق بما عملوا من خير وشر، ينطق بالحق وهم لا يظلمون، أى يبين بالصدق عما عملوا فى الدنيا لازيادة عليه ولا نقصان ونحن موفون أجورهم، المحسن منهم بأحسنه، والمسيء بأساءته، وهم لا يظلمون، بأن يزداد على سيئات المسيء منهم ما لم يعمل به فيعاقب على غير جرمه ، وينقص المحسن عما عمل من إحسانه فينقص عمله من الثواب

ويقول الله تعالى ذكره : ليس الأمر كما يحسب هؤلاء المشركون من أن إمدادنا بما نعلمهم به من مال وبنين بغير نسوقه بذلك اليهم ولرضامنا عنهم ؛ ولكن قلوبهم فى غمرة عمى عن هذا القرآن أى فغطاها عن فهم ما أودع الله كتابه من المواعظ والعبر والحجج (ولهم أعمال من دون ذلك وهم لها عاملون) أى لهؤلاء الكفار أعمال لا يرضاها الله من المعاصى، من دون أعمال المؤمنين بالله، وأهل التقوى والخشية له ، هم لها عاملون

٣٠- قال الله تعالى : ﴿ رِجَالٌ لَا تُلِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ

الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ لِيَجْزِيََهُمْ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾

« النور »

المعنى ، رجال لا يشغلهم عن ذكر الله، وعن الصلاة والزكاة، شاغل من الماديات وأطاعوا أوامر ربهم ؛ لأنهم يخافون يوماً تضطرب فيه القلوب والأبصار ، وهذا يوم القيامة، الذى يجزيهم الله فيه أجراً حسناً جزاء ما عملوا، ويزيدهم ثواباً على حسن أعمالهم التى عملوها فى الدنيا، والله يرزق من يشاء بغير حساب أى بغير محاسبته على ما بذل له وأعطاه

٣١- قال الله تعالى : ﴿ وَاجْعَلْ لِي مِنْ وَرَثَةٍ حَسَنَةً النِّعَمِ وَاعْفِرْ لِي إِنَّهُ كَانَ

مِنَ الضَّالِّينَ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُعْتَذِرُونَ يَوْمَ لَا يُنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ

سَلِيمٍ ﴾ « الشعراء »

يعنى إبراهيم صلوات الله عليه يقول : (واجعلنى من ورثة جنة النعيم) أى أورثنى يارب ، من منازل من هلك من أعدائك المشركين بك ، من الجنة وأسكنى ذلك (واغفر لأبى) عن شركه بك ، ولا تعاقبه عليه (إنه كان من الضالين) أى إنه كان ممن ضل عن سبيل الهدى فكفر بك (ولا تخزنى يوم يبعثون) أى لا تذلى بمقابك إياى يوم تبث عبادك من قبورهم لموقف القيامة (يوم لا ينفع مال ولا بنون) أى يوم لا ينفع من كفر بك وعصاك فى الدنيا مال كان له فى الدنيا ، ولا بنوه الذين كانوا له ، فيدفع ذلك عنه عقاب الله إذا عاقبه ، ولا ينجيه منه

« إلا من أتى الله بقلب سليم » أى إلا من جاء وقلبه سليم من الشك فى توحيد الله تعالى والبث بعد المات

٣٢ - قال الله تعالى : ﴿ وَإِنَّهُ لَنَزْلِيلٌ رَبِّ الْمَالِئِينَ نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ عَلَى قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنْذِرِينَ بِلِسَانٍ عَرَبِيٍّ مُبِينٍ ﴾ « الشعراء »

المعنى : ان هذا القرآن لوحى من رب المالمين ، نزل به اليك من جبريل (يا محمد) فنقشه فى قلبك ، لتكون نذيراً للناس ، بلسان عربى واضح ، مبين لاعجمة فيه ، أى نزل به جبريل فتلاه عليك يا محمد حتى وعيته بقلبك

٣٣ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَوْ نَزَّلْنَاهُ عَلَى بَعْضِ الْأَعْجَمِينَ فَقَرَأَهُ عَلَيْهِمْ مَا كَانُوا بِهِ مُؤْمِنِينَ كَذَلِكَ سَلَكْنَاهُ فِي قُلُوبِ الْمُجْرِمِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِهِ حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ ﴾ « الشعراء »

يقول الله تعالى ذكره : (ولو نزلناه على بعض الأعجمين) أى لو نزلنا هذا القرآن على بعض الأجانب ، فقرأه عليهم بلغة غير عربية ، ما كانوا ليؤمنوا به ، لعدم فهمهم إياه كذلك أدخلنا الكفر فى قلوب المجرمين ، وقيل : كذلك أدخلنا القرآن فى قلوب المجرمين ؛ ولكنهم لم يؤمنوا به حتى يروا العذاب الأليم الذى يأتهم فجأة وهم لا يشعرون

٣٣- قال الله تعالى : ﴿ وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِيَ بِأُولَٰئِكَ أَلَّا رِبُّنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمَا لَتَكُونَنَّ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ « القصص »

المعنى - وأصبح فؤاد (قلب) أم موسى فارغاً من العقل خوفاً على ابنها من وقوعه في يد فرعون، وانها كانت تبدي فزعها لولا أن ثبتناها لتكون من المؤمنين بوعده الله الموقنين به

٣٤- قال الله تعالى : ﴿ مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي سَجْوَةٍ ﴾ « الأحزاب »
هذا تكذيب من الله تعالى لقول من قال : لكل رجل في قلبه قلبان يعقل بهما ويقال : انه تكذيب قوم من أهل النفاق ، وصفوا رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه ذو قلبين فنفى الله ذلك عن نبيه وكذبهم

٣٥- قال الله تعالى : ﴿ وَاعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرِ لَعَنِتُمْ ۖ وَكِنَّ اللَّهَ حَبِيبٌ إِلَيْكُمْ ۖ الْإِيمَانُ وَزَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ ۖ وَكَرَّهَتْ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَٰئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ ﴾ « الحجرات »

يقول الله تعالى ذكره : لأصحاب نبي الله صلى الله عليه وسلم : واعلموا أيها المؤمنون بالله ورسوله أن فيكم رسول الله ، فاتقوا الله أن تقولوا بالباطل وتفتروا الكذب فإن الله يخبره أخباركم ، ويمرغه أنباءكم ، ويقومه على الصواب في أموره ، وقوله : (لو يطيعكم في كثير من الأمر لعنتم) أى لو كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعمل في الأمور بآرائكم ، ويقبل منكم ما تقولونه له فيطيعكم ، لعنتم ، أى لحصل لكم صعبه ومشقة في كثير من الأمور بطاعته إياكم لو أطاعكم لأنه كان يخطئ في أفعاله . (ولكن الله حبيب اليكم الايمان) بالله ورسوله ، فأنتم تطيعون رسول الله ، وتأمنون به فيقيم الله بذلك من العنت ما لو تطيعوه وتتبعوه ولو كان يطيعكم لنالكم وأصابكم

(وزينه في قلوبكم) أى وحسن الايمان في قلوبكم فآمنتم ، وكره اليكم الكفر بالله والفسوق ، يعنى الكذب والعصيان ، يعنى ركوب ما نهى الله عنه في خلاف أمر رسول

الله صلى الله عليه وسلم وتضييع مأمرا لله به. وقوله : (أولئك هم الراشدون) أى هؤلاء هم السالكون طريق الحق

٣٦- قال الله تعالى : ﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنْ الْحَقِّ وَلَا يَتَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴾ « الحديد »

يقول الله تعالى ذكره : ألم يأت الوقت للذين صدقوا الله ورسوله أن تلين قلوبهم لذكر الله ، فتحضن قلوبهم له ، ولما نزل من الحق ، وهو هذا القرآن الذى نزل على رسوله محمد صلى الله عليه وسلم ، وقوله : (ولا يكونوا كالذين أوتوا الكتاب من قبل فطال عليهم الأمد) أى الذين آمنوا من أمة محمد صلى الله عليه وسلم لا يكونوا كالذين أوتوا الكتاب من قبل ، يعنى من بنى اسرائيل ، ويعنى بالكتاب الذى أوتوه من قبل (التوراة والإنجيل) ولما طال عليهم الأمد ما بينهم وبين موسى عليه السلام ، وقست قلوبهم واخترعت كتاباً من بين أيديهم وأرجلهم ، استهوت قلوبهم ، واستحلت ألسنتهم وقالوا : نرض بنى اسرائيل على هذا الكتاب ، فمن آمن به تركناه ، ومن كفر به قتلناه . وقوله : (قست قلوبهم) أى مُنعت عن الخيرات واشتدت على السكون الى معاصى الله (وكثير منهم فاسقون) أى كاذبون

٣٧- قال الله تعالى : ﴿ أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُوْثِقَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴾ « الزمر »

يقول الله تعالى ذكره : أفمن شرح الله قلبه لمعرفة ، والإقرار بوحدانيته ، والإذعان لربوبيته ، والخضوع لطاعته ، فهو على نور من ربه ، فهو على بصيرة مما هو عليه وبقين بتنوير الحق فى قلبه ، فهو لذلك لأمر الله متبع ، وعماء عنه منته فيما يرضيه كن أقسى قلبه ، وأخلاه من ذكره ، وضيقه عن استماع الحق ، واتباع الهدى ، والعمل بالصواب ، وترك ذكر الله الذى أقسى الله قلبه

وقوله (فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله) أى ويل للذين جفت قلوبهم ونأت عن ذكر الله، وأعرضت عن القرآن، الذى أنزله الله تعالى مذكراً به عباده، فلم يؤمنوا به ولم يصدقوا بما فيه : وقوله (أولئك فى ضلال مبين) يعنى هؤلاء القاسية قلوبهم من ذكر الله ، هم فى ضلال مبين، لمن تأمله وتدبره، يفهم أنه فى ضلال عن الحق جائر ٣٨ - قال الله تعالى : ﴿ وَإِذَا ذُكِّرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا

يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِّرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴾ « الزمر » يقول الله تعالى ذكره : وإذا أفرد الله جل ثناؤه بالذكر، فدعى وحده ، وقيل (لا إله إلا الله) اشمازت قلوب الذين لا يؤمنون بالمعاد والبث بعد المات ، ويعنى بقوله اشمازت نفرت من توحيد الله

(وإذا ذكر الذين من دونه) أعنى إذا ذكر الآلهة التى يدعونها من دون الله مع الله يستبشرون بذلك ويفرحون

٣٩ - قال الله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴾ « الحشر »

يقول الله تعالى ذكره : والذين جاءوا من بعد الذين تبوأوا الدار والايمان من قبل المهاجرين الأولين يقولون : (ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان) من الأنصار (ولا تجعل فى قلوبنا غلا للذين آمنوا) يعنى غمراً وضمناً وحقداً

(إنك رءوف رحيم) إنك ذو رأفة بخلقك ، وذو رحمة بمن تاب واستغفر من ذنوبه

٤٠ - قال الله تعالى : ﴿ وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ لِمَ تَوَدُّونَنِي وَقَدْ تَعْلَمُونَ أَنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴾

يقول الله تعالى ذكره : لتنبه محمد صلى الله عليه وسلم : واذا كرى محمد إذ قال موسى بن عمران لقومه : يا قوم لم تؤذوني وقد تملعون حقاً أنى رسول الله اليكم وقوله : (فلما زاعوا أزاغ الله قلوبهم) أى فلما عدلوا وجاروا عن قصد السبيل أزاغ الله قلوبهم ، أى أمال الله قلوبهم عنه (والله لا يهدي القوم الفاسقين) والله لا يوفق لإصابة الحق القوم الذين اختاروا الكفر على الإيمان

٤١ - قال الله تعالى : ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ « التائبين »

يقول الله تعالى ذكره : لم يصب أحد من الخلق مصيبة إلا بإذن الله ، أى بقضاء الله وتقديره ذلك عليه

(ومن يؤمن بالله يهد الله قلبه) ومن يصدق بالله يوفق الله قلبه بالتسليم لأمره والرضا بقضائه

(والله بكل شئ عليم) والله بكل شئ ذو علم بما كان ويكون وما هو كائن من قبل أن يكون

٤٢ - قال الله تعالى : ﴿ إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا وَإِنْ تَظَاهَرَا عَلَيْهِ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ مَوْلَاهُ وَجِبْرِيلُ وَصَالِحُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمَلَائِكَةُ بَعْدَ ذَلِكَ ظَهِيرٌ ﴾ « التحريم »

يقول الله تعالى ذكره : (ان توبا الى الله) يقصد عائسة وحفصة ، أيتها الرأتان فقد مالت قلوبكما الى محبة ما كرهه رسول الله صلى الله عليه وسلم من اجتنابه جاريته وتحريمها على نفسه ، أو تحريم ما كان حلالاً مما حرمه على نفسه بسبب حفصة (وإن تظاهرا عليه) أى تظاهرا على معصية النبي صلى الله عليه وسلم وأذاه

(فان الله هو مولا وجبريل وصالح المؤمنين) فان الله هو وليه وناصره وجبريل وخيار المؤمنين أيضا (أبو بكر الصديق وعمر) (والملائكة بمد ذلك ظهير) أى أعوان على من أذاه وأراد إساءته

٤٣ - قال الله تعالى : ﴿ وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ ذُكِّرَ بِآيَاتِ رَبِّهِ فَأَعْرَضَ عَنْهَا وَنَسِيَ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ إِنَّا جَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا ﴾ « الكهف »

يقول عز ذكره : وأى الناس أظلم لنفسه ممن ذكره بآياته وحججه فدلها بها على سبيل الرشاد ، وهداه بها الى طريق النجاة ، فأعرض عن آياته وأدلتها ، ونسى ما قدمت يدها من الذنوب المهلكة

فهؤلاء الذين يمرضون من آيات الله إذا ذكروا بها ، جعل الله على قلوبهم (أكِنَّةً) أغشية لئلا يفقهوا ما ذكروا به ، وفي آذانهم نقلاً (وقرأ) لئلا يسموا
٤٤ - قال الله تعالى : ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴾ (ق)

أشار سبحانه وتعالى في هذه الآية الى علمه بالإنسان وأحواله ، وأنه عالم بالهواجس التى تخطر ببال الإنسان ، وأنه لا يخفى عليه شيء ، وأنه أقرب الى الإنسان من حبل الوريد (والوريد عرق فى العنق)

قال الله تعالى : ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ﴾ « الفتح »

يعنى جل ذكره بقوله : (هو الذى أنزل السكينة فى قلوب المؤمنين) الله أنزل السكون والطمأنينة فى قلوب المؤمنين بالله وبرسوله الى الإيمان والحق الذى بعثك الله

به يا محمد (ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم) أى ليزدادوا بتصديقهم بما حدد الله من الفرائض التى أؤمهموها التى لم تكن لهم لازمة، إيماناً مع إيمانهم، أى ليزدادوا إيماناً الى إيمانهم بالفرائض التى كانت لهم لازمة قبل ذلك

٤٥ - قال الله تعالى : ﴿ وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ

أَوْ لَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِنْ لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ﴾ « البقرة »

يعنى تعالى ذكره بذلك: ألم تر إذ قال ابراهيم « رب أرني كيف يحيى الموتى » أى حقيقة المسألة ، أن ابراهيم لما رأى الحوت الذى بمضه فى البر ، وبمضه فى البحر ، قد تعاوره دواب البحر، ودواب البر، وطير الهواء، ألقى الشيطان فى نفسه فقال: متى يجمع الله هذا من بطون هؤلاء؟ فسأل ابراهيم حيثئذ ربه أن يريه كيف يحيى الموتى، ليعاين ذلك عياناً، فلا يقدر بمد ذلك الشيطان أن يلقى فى قلبه مثل الذى ألقى فيه، فقال له ربه : أو لم تؤمن؟ أو لم تصدق يا ابراهيم بأننى على ذلك قادر؟ قال : بلى يارب ، لكن سألتك أن تربى ذلك ليطمئن قلبي، فلا يقدر الشيطان أن يلقى فى قلبي مثل الذى فعل عند رؤيتي هذا الحوت

الأحاديث والآثار

القلب (والدم)

- ١ - إذا أراد الله بعبده خيراً فتح له قفل قلبه، وجعل فيه اليقين والصدق، وجعل قلبه واعياً لما سلك فيه ، وجعل قلبه سليماً، ولسانه صادقاً، وخليقته مستقيمةً، وجعل أذنه سمعيةً ، وعينه بصيرة (عن أبي ذر) (هذا حديث ضعيف)
- ٢ - لا تكثر الضحك فإن كثرة الضحك تيمت القلب (عن أبي هريرة)
- ٣ - احذروا صفر الوجوه، فإنه إن لم يكن من علة أو سهر، فإنه من غل في قلوبهم للمسلمين (عن ابن عباس)
- ٤ - أحب أن يلين قلبك وتذكر حاجتك؟ ارحم اليتيم، وامسح رأسه، وأطعمه من طعامك، يلين قلبك، وتذكر حاجتك (عن أبي الدرداء)
- ٥ - إذا آمنك الرجل على دمه فلا تقتله (عن سليمان بن صرد)
- ٦ - اطلبوا المعروف من رحماء أمتي، تمشوا في أكنافهم، ولا تطلبوه من القاسية قلوبهم، فإن اللعنة تنزل عليهم ، يا علي إن الله تعالى خلق المعروف وخلق له أهلاً خفيه اليهم ، وحجب اليهم فعاله ، ووجه اليهم طلابه ، كما وجه الماء في الأرض الجذبة لتحيا به ، ويحيا به أهلها ، إن أهل المعروف في الدنيا هم أهل المعروف في الآخرة (عن علي كرم الله وجهه)
- الشرح : أي اطلبوا الإحسان من رحماء أمتي (الذين امتلأت قلوبهم بالرحمة) تمشوا في أكنافهم ، أي في جاههم، ولا تطلبوه من القاسية قلوبهم ، فإن اللعنة تنزل عليهم ، أي الطرد والإبعاد عن رحمتي يا علي (ابن أبي طالب) من بذل معروفه في الدنيا للناس آتاه الله يوم القيامة جزاء معروفه ، وإن أهل المعروف في الدنيا، هم أهل المعروف في الآخرة

٧ - اللهم نق قلبي من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس

(من حديث عن عائشة)

٨ - اللهم اجعل في قلبي نوراً ، وفي لساني نوراً ، وفي بصري نوراً ، وفي سمعي نوراً ، وعن يميني نوراً ، وعن يساري نوراً ، ومن فوق نوراً ، ومن تحتي نوراً ، ومن أمامي نوراً ، ومن خلفي نوراً ، واجعل لي في نفسي نوراً ، وأعظم لي نوراً

(عن ابن عباس)

٩ - ان الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم (عن أنس)

١٠ - الزهد في الدنيا يريح القلب والبدن ، والرغبة فيها تكثر الهم والحزن ، والبطالة تقسي القلب (عن ابن عمرو)

١١ - إن القلوب بين أصبعين من أصابع الله يقبلها (عن أنس)
أي قلوب بني آدم بين أصبعين من أصابع الله يقبلها ، أي يصرفها إلى ما يريد بالبعد بحسب القدر الجاري عليه المستند إلى القلم الأزلي

١٢ - إن قلوب بني آدم كلها بين أصبعين من أصابع الرحمن كقلب واحد يصرفه حيث يشاء (عن ابن عمر)

١٣ - إنما سمي القلب من قلبه ، إنما مثل القلب مثل ريشة بالفلاة تعلق في أصل شجرة يقبلها الريح ظهراً لبطن (عن أبي موسى)

أي سمي القلب قلباً من قلبه لسرعة الخواطر عليه ، ومثله بريشة بالفلاة ، أي بالأرض الواسعة عديمة البناء ، ملقاة بشجرة تقبلها الرياح ظهراً لبطن ، وفي هذا إشارة إلى أنه ينبغي للماثل الخذر من قلب قلبه وليقل : ربنا لا ترغ قلوبنا بمد إذ هديتنا

١٤ - (إني لم أؤمر أن أقتب) أي أقتش (عن قلوب الناس) لأعلم ما فيها (ولا أشق بطونهم) يعني لم أؤمر أن استكشف عما في ضائهم ؛ بل أمرت بالأخذ بالظاهر (عن أبي سعيد)

١٥ - الإسلام علانية والإيمان في القلب (عن أنس)

- الإسلام علانية ، أى بفعل الجوارح ، أما الإيمان فتمتلق بالقلب
- ١٦ - البرء ما سكنت اليه النفس ، واطمأن اليه القلب ، والإثم ما لم تسكن اليه النفس ولم يطمأن اليه القلب ، وإن أفتاك المفتون (عن أبي ثعلبة)
- ١٧ - جبلت القلوب على حب من أحسن اليها ، وبغض من أساء اليها (عن ابن مسعود)
- أى خلقت وطبعت القلوب على حب من أحسن اليها ؛ لأن من أحسن اليك فقد استرقك بامتثانه ، ومن آذاك فقد أعنتك من رق إحسانه
- ١٨ - خير ما أعطى الرجل المؤمن خلق حسن ، وشر ما أعطى الرجل قلب سوء في صورة حسنة ، فمن كان كذلك فليجاهد نفسه حتى يحسن خلقه - عن رجل من جبهة
- ١٩ - روي حوا القلوب ساعة فساعة (عن أنس)
- أى أرى يحوها بعض الأوقات من مكابدة العبادة لثلاث عمل
- ٢٠ - سوا صفوفكم لا تختلف قلوبكم (عن البراء)
- أى سوا صفوفكم عند إقامة الصلاة ، أى اعتدلوا على سمت وحذاء واحد ، لثلاث تختلف قلوبكم
- ٢١ - العلم علمان : علم فى القلب ، فذلك العلم النافع ، وعلم على اللسان ، فذلك حجة الله على ابن آدم
- ٢٢ - قلب الشيخ شاب على حب اثنتين : حب العيش والمال (عن أبي هريرة)
- ٢٣ - يدخل الجنة أقوام أثنتهم مثل أفئدة الطير (عن أبي هريرة)
- أى فى رفقها ولينها ، أى أنها لا تحتمل أشغال الدنيا ، وهى فى التوكل كقلوب الطير
- الدم
- ١ - أول ما يقضى بين الناس يوم القيامة فى الدماء (عن ابن مسعود)
- أى أول ما يحكم الله بين الناس فيها لعظم مفسدة شاكلها ؛ ولأنها أكبر الكبائر بعد الشرك
- ٢ - (أول ما يهراق) أى يصب (من دم الشهيد) شهيد الدنيا والآخرة ، وهو من قاتل الكفار لتكون كلمة الله هى العليا ، ومات بسبب القتال (يفقر له ذنبه كله إلا الدين)
- أى إلا التبعات (عن سهل بن حنيف)

٣ - لو أن أهل السماء والأرض اشتركوا في دم مؤمن لكبئهم الله عز وجل في النار
(عن أبي سعيد وأبي هريرة)

أى اشتركوا في سفك دمه ظلماً لكبئهم الله عز وجل على وجوههم في النار
٤ - من أمن رجلاً على دمه قتلته ، فأنا بريء من القاتل ، وإن كان المقتول كافراً
(عن عمرو بن الحنق)

٥ - من أشار بحديدته إلى أحد من المسلمين يريد قتله ، فقد وجب دمه (عن عائشة)
أى حل للمقصود بها أن يدفعه عن نفسه ، ولو أدى إلى قتله

تحريم شرب الدم

قال الله تعالى : ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ ﴾

حرم الله شرب الدم لاحتوائه الفضلات التي استغنى عنها الجسم ، ولا فائدة من
ارجاعها إليه ، وقد تكون به ميكروبات أمراض عفنة وسُمومها ، وهذه الميكروبات
لا تموت حتى بالتفليان ، لما يتجمد حولها من المواد الزلالية ، وقد لا تؤثر الحرارة في
ذراتها ولا تغير من سمومها ، فيكون شربه مدعاة لمرض الشارب ، فضلاً عن أنه عسر
الهضم جداً لما يحتويه من المادة الحديدية ، ولأنه قد يسبب القيء غالباً

وما كان تحريمه إلا رحمة من رب العالمين ، الخبير العليم بأحوال الإنسان
وقد حرم لحم الخنزير أيضاً لرداءة غذائه ، المكون من الفضلات والقيومات
والوَحُول ، لما فيها من الجراثيم ، ولوجود الديدان في لحمه غالباً

وهذه كلها قوانين صحية جاء بها القرآن الكريم ، قبل اختراع الميكروسكوب
واكتشافات هذا الزمان ، فيأله من الله حكيم ، فهو أحكم الحكماء وله الأمر والبقاء
وقال عليه الصلاة والسلام : أحلت لنا ميتتان ، ودمان ؛ فأما الميتتان فالخوت
والجراد ؛ وأما الدمان فالسبب والطحال (عن ابن عمر)

حكمة في رحمة القلوب

ان البذور تلقى في الأرض فلا تنبت إلا اذا حرث الحارث تربتها، وجعل عاليها سافلها، وكذلك القلب لا تبلغ منه العظة إلا اذا دخلته وتخللت أجزائه وبلغت سويدهه ولا محراث للقلب غير الحكمة والموعظة الحسنة

أيها الإنسان كن رحيماً ، وأشعر قلبك الرحمة ، ليكون قلبك الرحمة بعينها ستقول : انى غير سعيد؛ لأن بين جنبى قلباً يُسلم به من الهم والغم ما يُلم بغيره من القلوب ، أجل فليكن ذلك كذلك؛ ولكن أطمع الجائع ، واكس العارى، وعز الحزون، وفرج كربة المكروب ، يكن لك من هذا المجتمع البائس خير عزاء عن همومك وأحزانك

هنالك تجد من سرور النفس وجورها بهذا العمل الجليل ، والذكر الجليل ، ما يجده الصالحون إذا ذكروا في الملأ الأعلى

وارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء ، هكذا قال الحكماء
فاذا وجد الحكيم بين جوانح الإنسان ضالته من القلب الرحيم وجد المجتمع الإنسانى ضالته من السعادة والهناء

حكمة الخالق

اللحم

هو جسم حار رطب ، من منافعه معاونة الأعصاب والشرابيين ، والأوردة ، فإنها باردة يابسة ، فلو لا حرارة اللحم لأتاهما الهواء من الخارج وأفسدها ولما كانت هي حوامل الروح والنسداء واحتاجت إلى الهضم ، ولا يتم ذلك بنفسها خلق الله تعالى مميئاً من اللحم ، محيطاً بها ليتم الهضم الجيد ومن منافعه حشو خلل العظام فيستوى شكل الأعضاء به كما يستوى البناء بالطين فيفيدها حسناً وزينة

كلمات لغوية

القلب

- قلب الشيء قلباً : حوله عن وجهه ، وحجر مقلوب ، وكلام مقلوب
ويقال : قلبه لوجهه ، وقلبه ظهراً لبطن ، أى بحثه بحثاً جيداً
« : داء يتقلب منه على فراشه ، والحية تتقلب على الرمضاء
ومن المجاز : قلب المعلم الصبيان . أى صرفهم إلى يوتهم . وقلب التاجر السلعة
وقلبها ، أى نظرها وفتش عن أحوالها
ورجل قلب : أى يقلب الأمور ، ويحتال الحيل
ويقال : الدهر قلب يروغ كالثعلب ، اذا صفا لك يوماً ، ففى غد يتقلب
« : قلبوا لك الأمور ، أى بحثوا لك عن كل أمر يريدونه ضدك
« : انقلب فلان سوء منقلب ، وانقلب على عقبه ، أى رجع
« : كل أحد يصير الى منقلبه ، وفلان يتقلب فى نعمائه - وهو يتقلب فى
أعمال السلطان . وفى القرآن : « فاتقبلوا بنعمة من الله » « فأصبح يقلب كفيه »
أى يندم ، وفى الحديث : « ان لكل شىء قلباً وقلب القرآن يس »
« : فلان يأكل قلوب الشجر ، وقطع قلب النخلة وقلبها : شحمها وهى الجمار
« : أصبت حبة قلبه واسود قلبه . هو يحبه من صميم قلبه وسوداء قلبه
« : فلان سليم القلب ، وفلان مريض القلب ، وفلان ثابت الجنان (القلب)
« : (فى الدعاء) اللهم يامقلب القلوب والأبصار ثبت قلبى على دينك
« : فلان نائم القلب وغائب العقل : وفى القرآن الكريم : « ولا تطع
من أغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره فرطاً »
« : فلان قاسى القلب ، غليظ القلب . وفى القرآن الكريم : « ولو كنت

فتلكا غليظ القلب لانفضوا من حولك » . . « ثم قست قلوبكم فهي
كالججارة أو أشد قسوة » (وبلغت القلوب الحناجر) أى وصلت الى
منتهى الحياة

- ويقال : هذا الحادث آلم قلبي ، وأضاق ذرعى ، هذا الخبر سر قلبي وشرح صدرى
» : إني أشعر في فؤادى برنة السرور والفرح لقدومكم
» : هذا الكلام يستميل القلوب النافرة ، ويحيى النفوس الجامحة
» : هذا الكلام يبعث القلوب ، ويزيد غضب النفوس
» : فلان مطمئن القلب ، وفى القرآن الكريم ﴿ قَالَ لَيْلَى وَلَكِنَّ لَيْطُمِينَ ﴾
﴿ قُلَى ﴾ وفى القرآن الكريم : ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾
» : هذا الأمر ملأ قلبي رهبة وقنف الرعب فى صدورهم
» : فلان ملكنى من قلبي ، واستولى على فؤادى ، وأخذ بمجامع قلبي
» : فلان سمير قلبي ، ونجوى فؤادى ، ومائل فى صدرى

الدم

يقال : دَمِيت يده ، وأدَميتها ، ودَمِيتها ، وشجّة دامية
ولإذا ترشش على الرجل دم قالوا : دامى خير إن شاء الله تعالى
واستدى الرجل : طأطأ رأسه يقطر منه الدم
ومن المجاز : لا يلائم دى دمك . الدم يحن الى بعضه
وسهم مذمى أسود مبارك : روى به الصيد مراراً حتى اسود من الدم
وقد تركتهم فى الدّامياء ، أى فى البركة والنعمة
وفلان دامى الشفة : حريص على الطلب
ودمى فوه من الحرص ، كما يقال : وضبت لثاته وضبّ فوه
وقال المتنبي الشاعر المشهور :
« لا يسلم الشرف الرفيع من الأذى حتى يراق على جوانبه الدم »

الانفعالات النفسية

١ - الحب

الموى (أول مراتب الحب) ثم العلاقة (وهى الحب اللازم للقلب) ثم الكلف (وهو شدة الحب) ثم المشق (وهو زيادة فى الحب) ثم الشنف (وهو إحراق الحب اللب مع لذة يجدها) اللوعة واللاعج (حرقة الموى) وهذا هو (الموى المحرق) الشنف : (وهو أن يبلغ الحب شفاف القلب) وهى جلدة دونه وقد قرأنا جميعاً (شغفياً حباً) الجوى : (وهو الموى الباطن) ثم التيم (وهو أن يستعبده الحب) ومنه سمى تيم الله (أى عبد الله) ومنه رجل متيم ، ثم التبل (وهو أن يسقمه الموى) ومنه رجل مَبُول ثم التدلية (وهو ذهاب العقل من الموى) ومنه رجل مُدَلَّة ، ثم الميوم (وهو أن يذهب على وجهه لثبة الموى عليه) ومنه رجل هائم على وجهه النهوم والنهم (هو المولع بالشيء)

٢ - العداوة

العداوة ضد الحب وأنواعها: البغض ، ثم القلى ، ثم الشنآن ، من قوله تعالى : (إن شئتكم هو الأبر) ثم الشنف ، ثم المقت ، ثم البغضة ، وهو أشد البغض العدو : ضد الصديق ، الكاشع : العدو البغض ، القتل : العدو الذى يترصد قتل صاحبه

٣ - الغضب وأنواعه

أول مراتبه السخط (وهو خلاف الرضا) البرطمة : (وهى غضب مع عبوس وانتفاخ) ثم الغيظ (وهو غضب كامن الماجز عن التشقى) من قوله تعالى : ﴿ وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ ﴾ - الحنق (وهو شدة الاغتياظ مع الحق) ثم الاختلاط (وهو أشد الغضب)

٤ - السرور وأنواعه

أول مراتبه: الجذل ، والابتهاج ، ثم الاستبشار : (وهو الاهتزاز) ثم الارتياح ، ثم الفرح ، وهو كالبطر في قوله تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ﴾ ، ثم المرح ، وهو شدة للفرح ، من قوله تعالى : ﴿ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ﴾

٥ - الحزن وأنواعه

الكمد : حزن لا يستطاع امضاؤه
البث : أشد أنواع الحزن ، من قوله تعالى : ﴿ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ ﴾
الكرب : النغم الذي يأخذ بالنفس
السدم : هم في ندم
الأسى واللهف : حزن على الشيء يفوت
الوجوم : حزن يسكت صاحبه
الأسف : حزن مع غضب ، من قوله تعالى : ﴿ وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا ﴾
الكآبة : سوء الحال ، والانكسار مع الحزن
الترح : ضد الفرح

الأشعار

ما كنت زوَّاراً ولكن ذا الهوى الى حيث يهوى القلب تهوى به الرجل

القلب يدرك مالا يدرك البصر يملك الأحرار بالإناس

إن التباعد لا يضر إذا تقاربت القلوب

مضى تجمع القلب الذكى وصارما وأنقا حياء تجنبتك الظالم

إذا القلب لم ينصفك في كل موطن فما السيف إلا آلة حملها إداً

إذا قلوب أظهرت غير ما تضرر أُنبتك عنها العيون

وإطراق طرف العين ليس بنافع إذا كان طرف القلب ليس بمطرق

خلص فؤادك من غيلٍ ومن حسد فالغلُّ في القلب مثل النمل في المنق

فؤاد الفتى نصف ونصف لسانه فلم يبق إلا صورة اللحم والدم

لا ينفع الذكر قلباً قاسياً أبداً وهل يلين لفرس الماسخ الحجر

وقال محمد بن الحسن الأموى فى مدح قوم :

إذا سالوا كانوا صدور مراتب وإن حاربوا كانوا قلوب مواكب

إن القلوب إذا تنافر ودّها مثل الرجاجة كسرّها لا يجبر

إذا ما كنت ذا قلب قنوع فأنت ومالك الدنيا سواء

واتق الله فتقوى الله ما جاورت قلب امرئ إلا وصل
وجاء في البردة للبوصيري رحمه الله :

أقسم بالقمر المنشق إن له من قلبه نسبة مبرورة القسم
لا تنكر الوحي من رؤياه إن له قلبا إذا نامت العينان لم ينم
وقال شوقي بك رحمه الله :

دقات قلب المرء قاتلة له إن الحياة دقائق وثواني
فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها فالذكر للإنسان عمر ثان

الأمثال اللغوية

القلب

الإثم حزاز القلوب ، أو الإثم ماحك في قلبك ، أى أثر
بدن وافر ، وقلب كافر . الحر يعلو ، والبديء ألم قلبه : يمسى أن اللثيم يكره
ما يجود به الكريم

خفيف على القلب : يضرب للرجل الثقيل
غنس القلوب يظهر في فلتات الألسن وصفحات الوجوه
أفرغ من فؤاد أم موسى : يضرب للرجل الجاهل الخالي من العلم
قلوب الماشقين لها عيون : لأن النور في القلب لا في البصر
أقرب من جبل الوريد : أى إنه قريب جداً
القلوب تجازى القلوب : لأنها تشع بألم بعضها
من بعد قلبه لم تقرب لسانه ويده : يضرب للخائف القزح

الدم والعروق

جرى منه مجرى الدم في العروق . هو أعز من دم الفؤاد . سرك من دمك ،
لاتكابل بالدم . لا يمزجك دم هراقه أهله : يضرب للجاني على نفسه : ومثله دعوا دماً
ضيعة أهله

فلان لا يشرب الماء إلاّ بدم
المرق نزاع . تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس ، ألا أن عرق السوء لا بد مدرك

الأمثال العامة

القلب

أنت قلبك زى الحديد : تقوله للرجل الجريء القلب الذى يدعى أنه ليس كذلك ، وفى كلام العرب : انه لرابط الجأش على الأغباش ، أى الظلمة

أنت قلبك قاسى : تقوله لمن لا تظهر منه الشفقة على من يستحقها وفى القرآن الكريم : ﴿ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً ﴾

وقالت العرب : أفسى من الحجر
القلب ما يمسش اثنين : يقال لشخص يحب شخصاً ويدعى أنه يحبك وفى القرآن الكريم : ﴿ مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾

اللى فى قلبه على طرف لسانه : يقال فى شأن الإنسان البسيط الذى يوافق ظاهره باطنه ، فلا يكاد يكتم شيئاً

اتعب جسمك ولا تتعب قلبك : يقال فى الحث على الاشتغال بالبدن وإراحة القلب من الأفكار المكدره

اللى ماهو على القلب عنايته صعب : تقول لمن توصيه على شئ ويهمل فيه : يقال لمن يزيد اجتهاده يوماً فيوماً بسبب زيادة أرباحه

اخرج الطمع من قلبك ، ينحل القيد من رجلك : يقال للطماع تنبيهاً له على قبج الطمع ، وكونه سبيلاً للذل والعبودية

ساعه لقلبك ، وساعه لربك : يقال في شأن من يخلط عملاً صالحاً بغير صالح وفي القرآن : ﴿ وَآخِرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَآخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ﴾

صاحب المال قلبه تمبان : يقال عند وصف لإنسان كثير المال بشدة الاجتهاد في أشغاله ، ويقال للشخص الأمين الذي يحافظ على عهده

على قلبها لطالون : يقوله من لا يريد مفارقتك الى أن يبلغ قصده } قلبي على ولدي انقطر ، وقلب ولدي } يقال في شأن من يرحم إنساناً ، وذلك الإنسان على حجر يستعمل معه القسوة

قلب المؤمن دليله : يقال عند موافقة الظن للحقيقة ، وفي الحديث : « اتقوا فراسة المؤمن فإنه ينظر بنور الله تعالى » وفي القرآن الكريم : ﴿ أَفَنَنْتَ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ ﴾

قلوب الرجال صناديق مغلقة وما مفاتيحها إلا التجارب : يقال في الحث على التحذير من الأعداء ولو أظهروا ما يشبه أن يكون مودة ، ويقال أيضا عند ظهور شيء سيئ كان مخبأ في قلب شخص ولم توجد له علامة تدل عليه من قبل

كل من له قلب يخاف على نفسه : يقال عند ما يلوم أحد على آخر في خوفه من أمر من الأمور ، يعنون بذلك أن الخوف أمر اضطراري لا اختياري

كلام مليح ، وقلب قبيح : يقال لمن يخالف ظاهره باطنه ، بأن يكون ظاهره طيب ، وباطنه خبيث ، أي أنه منافق

ما بعد إلا بعد القلوب ، ومثله بعيد { يقال عند اللوم على عدم الزيادة وعلى عدم
عن الدين بعيد عن القلب { الاهتمام بالأمر

ماحد يجرى من الغرب يسر القلب : تقوله إذا رأيت ما يؤهلك من إنسان يكون
من جهة الغرب ، وقد يقال لأى إنسان وان
لم يكن مغرباً

من القلب للقلب رسول : يقال عند ما يقول لك إنسان أنا أحبك وأنت
لا تحبه وبالعكس

الدم .

الدم يحن ولو فى المجزرة : يقال عند ظهور عطف الأقارب بعضهم على بعض
الى يرشك بالميه أرشه بالدم : يستعمل عند إظهار الحمية والشفقة للغير

عمر الدم ما يبقى فيه : يقال عند وصف كل إنسان بأنه لا يتغير عن
حاله التى جبل عليها ونشأ فيها

لو كان العياط يجيب الحبيب، كنا { يقال فى تسلية النفس عند فقد الأحباب وأن
يعطنا بدال السمع دم صبيب { كثرة البكاء لا تفيد شيئاً

وقالت العرب : لو كان الحزن يمدى ويفيد
أو يعيد الفقيد، لكينا عليه بدل السمع دماً، وجعلنا
عليه الحزن عملاً

ما يحمل همك إلا الى من دمك : يقال فى الحث على ملازمة الأقارب والإحسان اليهم
الدم الدم ، والمدم الهدم : يضرب عند استجلاب منفعة للوقاق والاتحاد

ذهب دمه أدرج الرياح : إذا كان دمه هدرأ ولا طالب له
كالتمرغ فى دم القتيل : يضرب لمن يدنو من الشر ويتعرض لما يضره

وهو عنه بمزول

يفل دماً بدم ، ومثله { يضرب لمن يقبض ويدفع ويبقى عليه دين
سداد الدين بالدين غرم

العروق

العرق دساس
مثل العرق يعد لسابع جد
يستعملان في مشابهة الفروع لأصولهم في الدناعة
أقطع العرق يسيح دمه
عرق في القفا يقول المشا العشا
: يقال في طلب فصل القضاء نهائياً
: تقوله لمن يقول لك أترك المشا هذه الليلة

اللحم

اللحم إن تنن لأهله
مثل لحمي متى وإن تننت
ناخده لحم وترخيه عضم
: يقال عند رجوع القريب لقريه
: يقال لمن يخلط مع غيره فيأكل ماله ثم يتركه فقيراً
جسا أولى بلحم توره
: يقال عند التجاء الأقارب بعضهم إلى بعض لسبب من الأسباب
طول العود، ماهو موجود، اللحم بجود : تقوله لمن حصل له هزال من مرض أو مصيبة تسلية له
لحمها ولحمه ما يستويش في قزان : يقال في شأن المتباغضين
مال لحمك مشغته؟ قال من الجزار العرفه : يقال لمن يستعمل الفس مع أصحابه في البيع والشراء والصناعة
إن فاتك اللحم عليك بالرق : يقال عند ضياع الفرصة تسلية للنفس

خاتمة

اتحاد القلوب داعٍ لسعادة الأمة

إذا كان اجتماع أفراد الأسرة الواحدة قلباً وقالباً داعية القوة والمنعة ، وعزة الجاه والجانب ، والظهور على الغالب ، والنظر بالمدو والمحارب ، فهو لاشك في الأمم روح جنانها ، ودعامة حياتها ، وسلم ارتقائها ، وسبب احتفاظها بنفسها وكرامتها ، وبالجملة فهو تاج عظمتها ، وصولجان سلطانها

انظر الى أمة العرب كيف كانت قبل الإسلام؟ كانت ضائعة في سياسب الصحراء ، مفرقة بين الجبال والهضاب ، أفضخاً وبطوناً ، وشعوباً وقبائل ، بأسها بينها تتآكل (كالنار تأكل نفسها إذ لم تجد ما تأكله) فلما جاءها الإسلام ، وأراد ربك أن تظهر بين الأمم ، وتعلو كلمتها ، بدأ فاستأصل من قلوبها جذور الشقاق والافتراق

فقال الله تعالى : ﴿ وَزَعَنَّا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ ﴾

ثم غرس في نفوسها أصول التحاب والاتفاق ، فقال تعالى : ﴿ وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِإِذْنِهِ إِخْوَانًا ﴾

ولم يزل يقرب ما بين آحادها من تباعد ، ويمحو ما في قلوبهم من تحاقد ، ويقوى ما في جامعتهم من تماضد ، وينزع ما في صدورهم من تحاسد ، حتى آخى بينهم فقال الله تعالى : ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ﴾

ولما وصل بهم إلى هذا الحد صرف وجوههم إلى وجهة أخرى ، وأهواءهم إلى غاية واحدة

فقال تعالى : ﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ﴾ ثم قال : ﴿ يَا أَيُّهَا

الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ مِنْكُمْ ﴿١٠﴾ فَكَانُوا سِيفًا فِي
يَدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وخلفائه من بعده ، فتحوا به البلاد ، ودانت له رقاب
العباد ، إلى أن بلغ ملكهم ما بلغ من الرق والإسعاد

فلو لم يكن هذا الاتحاد ، لظلوا على ما كانوا عليه من تدابر وتنافر ، وصيد في
صحراء العرب ، وخول ذكر إلى الأبد

وإذا كان (الاتحاد) أقوى دعامة ، يقوم عليها كيان الأمة وسعادتها ، فتقيضه وهو
(الافتراق) معول لهدم أركانها ، وخفض معاليها ، وتدهور بنيانها
قال تعالى : ﴿ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ ﴾

فالتنازع قائد الأمم إلى الهلاك والفشل ، وراحمها إلى السمار
إذا تقرر هذا ، فالساعي بالفتن والبغضاء بين أفراد أمة لتفريق قلوبها ، عامل
لإذهاب ريحها ، وعو معاليها ، ومثله يبرأ الخلق والخلق منه ، فلا غرو إن قال
الرسول الكريم : (من فرق فليس منا)

وكيف يكون من المسلمين من يعمل لضياح الإسلام ؟ إن هذا شيء بعيد الاحتمال
فالواجب علينا جميعاً معشر المسلمين ، أن نطهر قلوبنا من أضغاثها ، ونخلص الولاء
لملكنا ، وأنفسنا ، لتقوى جامعتنا بالاتحاد ، فينهض بنا مما نحن فيه من هوى
وأعطاط ، ويملأ بنا كما علا بالأمم أمثالنا

وإلا فما دامت القلوب متنافرة ، والأهواء متفرقة ، ولكل وجهة هو موليها
قل : على الدنيا السلام

وفي اختتام ، أسأل الله أن يؤلف بين قلوبنا ، ويصلح أحوالنا ، إنه السميع الجيب

على فسرى

فهرس

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة	٢٨	الأحاديث والآثار
٥	الجهاز الهضمى، القناة الهضمية	٣٠	قواعد صحية
	وأجزاؤها	٣٣	نصائح أدبية
٥	١- الفم ومحتوياته	٣٤	كلمات لغوية
١٠	١٠- حكمة الخالق	٣٩	الأمثال اللغوية
١١	١١- ٢- البلعوم ٣- المريء	٤٢	الأمثال العامة
١٢	١٢- ٤- المعدة	٤٦	دورة الهضم
١٤	١٤- حكمة الخالق	٤٩	الجهاز اللغواي أوجهاز الامتصاص
١٥	١٥- ٥- الأمعاء	٥٠	خلاصة عمليتي الهضم والامتصاص
١٨	١٨- حكمة الخالق	٥١	جسم الإنسان كآلة بخارية
١٩	١٩- ملحقات الجهاز الهضمى وتوابعه	٥٢	النذاء
»	١- ١- الندد اللعابية	٥٣	كبة النداء
٢٠	٢٠- ٢- الكبد ٣- البنكرياس	٥٤	الفيتامين
٢١	٢١- ٤- الطحال ٥- البطن	٥٥	الأغذية الصحية
٢٢	٢٢- ٦- البريتون أو الثرب	»	١- الأغذية الحيوانية
»	» حكمة الخالق	٥٧	٢- الأغذية النباتية
٢٤	٢٤- نصائح دينية	٥٨	٣- الفواكه ٤- الخضر

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٥٩	التوابل	١٢٥	الجهاز البولي
٦٠	كمية الطعام ومدة الهضم	» ١ - الكلتيان ٢ - الحالبان	
٦٣	جدول يبين بعض الأطعمة ومدة الهضم	٣ - المثانة	
٦٤	الأشربة والشراب الصحي	١٢٦	حكمة الخالق
»	الماء	١٢٧	قواعد صحية
٦٥	القهوة	١٢٨	آداب التبول وقضاء الحاجة
٦٦	الشاي - الكاكاو (اللوز الهندي)	١٣٠	نصائح دينية
٦٧	الأشربة المحضية - الأشربة المرطبة	١٣١	كلمات لغوية
٦٨	الأشربة الروحية (المخور)	١٣٢	الجهاز التنفسي
٦٩	الأكل الصحي	» ١ - الأنف ٢ - الحنجرة ٣ - الزمار	
٧٣	حكمة الصيام	٤ - القصبة الهوائية	
٧٥	الشرب الصحي	١٣٣ • - الشعبان ٦ - الرئتان	
٧٩	آداب الطعام والشراب	» ٧ - الحويصلات الهوائية	
٨٤	نصائح دينية	١٣٤	حكمة الخالق
٩٨	الأحاديث والآثار	١٣٥ ٨ - البلورا ٩ - الحجاب الحاجز	
١٠٨	الألفاظ الكنائية	١٣٦	التنفس
١١٣	الأشعار	١٣٧	عضو التنفس كنفخ
١١٥	الأمثال اللغوية	١٣٨	الحرارة الحيوانية
١١٧	الأمثال العامية	»	الهواء وتركيبه
١٢٣	ترتيب الجوع	١٣٩	الهواء النقي - الهواء الفاسد
١٢٤	ترتيب العطش	١٤١	وسائل حفظ الهواء نقياً
»	ضروب الأكل والشرب	١٤٢	تجديد الهواء - نتيجة إهمال تجديد الهواء
		١٤٣	الهواء والنور

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٤٤	فائدة ضوء الشمس وحرارتها	١٧١	فوائد الدم ووظائفه
١٤٥	التنفس من الوجهة الصحية	«	عوامل تقوية الدم
١٤٧	الرياضة البدنية وتأثيرها في التنفس	١٧٢	قواعد صحية - صحة الجهاز الدوري
«	الأشياء المضرة بالرئتين	١٧٣	الانفعالات النفسية وتأثيرها في
١٤٩	آداب السعال والبصق		الإنسان - الغضب
١٥٠	نصائح دينية أدبية	١٧٥	علاج الغضب - الغيظ
١٥٦	كلمات لغوية	١٧٦	الفرح - الحزن وأضراره
١٥٨	الأمثال اللغوية	١٧٨	عجة الذات - الغيرة
١٥٩	الأشعار	١٧٩	الحسد - الخوف
١٦٠	الجهاز الدوري	١٨٠	أمراض القلوب وعلاجها
«	١ - القلب	١٨١	القلب السليم
١٦٢	حكمة الخالق	١٨٣	القوى النفسية
١٦٣	الأوعية الدموية	١٨٥	نصائح أدبية
«	١ - الشرايين	١٧٤	الآيات القرآنية التي ورد فيها ذكر
١٦٤	٢ - الأوردة		القلب
«	٣ - الأوعية الشعرية	٢٠٨	الأحاديث والآثار
١٦٥	حكمة الخالق	٢١٢	حكمة في رحمة القلوب
«	النفض أو ضربات القلب	٢١٣	كلمات لغوية
١٦٧	الدورة الدموية	٢١٥	الأشعار
١٦٩	تشبيه الجهاز الدوري بدورة المياه	٢١٧	الغضب وأنواعه
«	وحركة الري	٢١٨	السرور وأنواعه - والحزن وأنواعه
«	صحة الدورة	٢١٩	الأمثال اللغوية
١٧٠	الدم وتركيبه - صفات الدم	٢٢٠	الأمثال العامية
		٢٢٤	اتحاد القلوب داع لسماعة الأمة

أَسْحَرُ الْقَصَصِ

الجزء الأول

يشمل مختصر قصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام المذكورين في القرآن الكريم وهم : آدم - ادريس - هود - صالح - لوط - اسماعيل - إسحق - يعقوب - يوسف - أيوب - ذو الكفل - شبيب - داود سليمان - الياس - اليسع - يونس - زكريا - يحيى

الجزء الثاني

يشمل مختصر سير أولى العزم من الرسل وهم : نوح - ابراهيم - موسى - هرون - عيسى - محمد - صلى الله عليهم وسلم

الجزء الثالث

يشمل مختصر سير الخلفاء الراشدين رضى الله عنهم

الجزء الرابع

يشمل مختصر سير أئمة الدين وبعض الصالحين

الجزء الخامس

يشمل مختصر سير أمهات المؤمنين، وبعض الشهيرات من النساء المسلمات

يطلب من مكتبة

عيسى الباني الحلبى وشركاه بمصر

كتاب البنات

كتاب صغير يهدي النشء الى واجباتهم المدرسية ، والمنزلية ، والاجتماعية ، فيشبون من صغرهم على مكارم الأخلاق ، ومحاسن الخصال وجليل الأعمال ، التي يكونون بها رجالاً في المستقبل ، نافعين لأنفسهم ، ووطنهم ، وأسرته

كتاب البنات

كتاب لتربية البنات تربية اسلامية حقة ، في أدوار حياتهن المنزلية والمدرسية ، والاجتماعية ، وشمل كثيراً من الحكايات التهذيبية والأناشيد الأدبية ، والحكم والأمثال الوعظية ، لتكون بها سيدة مهذبة ، ومدارة عاقلة ، وامرأة صالحة ، نافعة لأمتها وأسرته

يطالب الكتابان من مكتبة

عيسى الباني الجبلي وشركاه بمصر

السَّيْرُ الْمُهْدَبُ

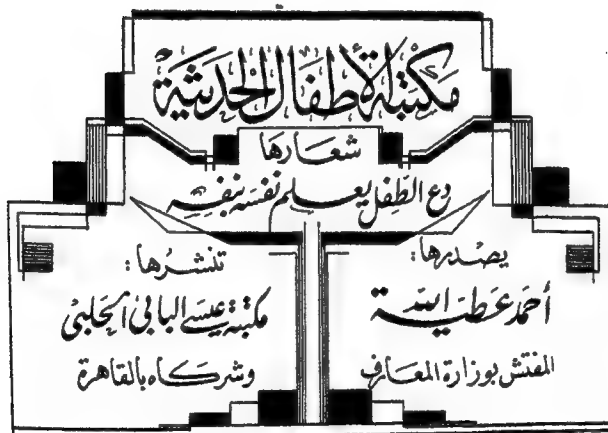
مجموعة قصص تهذيبية وحكايات خلقية وأمثال أدبية تأليف
واختيار وتعريب الأستاذ السيد على فكرى الأمين الأول لدار الكتب
المصرية. وإذا كانت الأمور تعتبر بغاياتها فحق على الأمة المصرية النبيلة
أن تقابل عمل هذا المؤلف الأديب البحاث بغاية الشكر والاعجاب
لما بذله فى كتابه من العناية وحسن الاختيار للحكايات الأدبية
والنماذج الأخلاقية لترويض الطلاب وبث روح الفضيلة فى نفوسهم
حتى يعتادوها من الصغر، وقد وضعه طبقاً لآخر برنامج وزارة المعارف
العمومية فى التربية

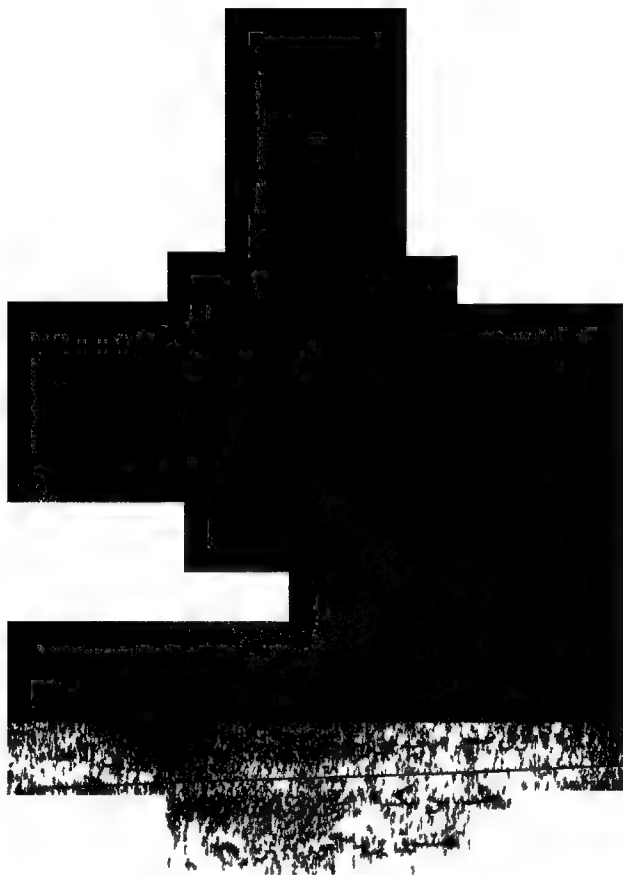
٥ الجزء الأول ٦ الجزء الثانى ٧ الجزء الثالث ٨ الجزء الرابع

يطلب من مكتبة

عيسى الببائى الجلبى وشركاه بمصر

	والله اعلم
و	...
٤١٦٨	الكتاب





الانسان

تأليف

السيد

علي محمد عيسى

رئيس المبرن بدار الكتب المصرية

كتاب عزز المادة ، عظم الفائدة ، جمع من المعلومات الأولية الخاصة بتشرح جسم الانسان ، ووظائف أعضائه موضحة بالصور ومن القواعد الصحية والنصائح الأدبية والآات القرآنية ، والأحاديث النبوية ، والكلمات اللعوية ، والأمثال اللعوية ، والأمثال العامية ، والموضوعات الاجماعية ، ما يستفيد منه القارى علماء ومحة وادباً وديناً ، ولعمراً ، واحكاماً ، فهو فى مجموعه دائرة معارف صخرة وتسهيلاً لمطالعه واقتنائه قد جعل فى أربعة أجزاء :

الجزء الأول - شمل الأعضاء الخارجيه لحسم الانسان

» الثانى - شمل الأعضاء الداخليه

» الثالث - شمل الحمار العصبي (الأعصاب) و (الحواس الخمس)

» الرابع - شمل كيفية خلق الانسان وأدواره فى الحياة من يوم ولاده الى أن سهرم ويموت ، ويتبعه الموضوعات الاجماعية والحقوق والواجبات الاساسه و عليه قاموس صغير مرتب على حروف الهجاء بأسماء كل عضو من الأعضاء

يطلب من مكتبه عيسى الباي المبرن وشركاه بمصر

صندوق بريد العوريه مرة ٢٦

